

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Муниципальное учреждение отдел образования
Администрации Тарасовского района
Ростовской области
МБОУ Колушкинская СОШ

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМС



Бахмут Л.А.

Протокол №1 от «30»

08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Горбанёва В.А.

от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Недодаев А.Е.

приказ № 90

от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Подвижные и народные игры»

Уровень общего образования (класс) – **начальное общее образование**
(4 класс)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с
указанием класса)

Количество часов – 33

Учитель: **Казаркин П.И.**

сл. Колушкино
2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по подвижным и народным играм составлена на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по подвижным и народным играм учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Подвижные и народные игры» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Программа по подвижным и народным играм обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях.

Предметом обучения подвижным и народным играм на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: подвижные игры, народные игры, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В основе программы по подвижным и народным играм лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по подвижным и народным играм направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы по подвижным и народным играм направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по подвижным и народным играм строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по подвижным и народным играм уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по подвижным и народным играм используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры,

рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Народные игры. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по подвижным и народным играм состоит из следующих компонентов:

знания о подвижных и народных играх (информационный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по подвижным и народным играм должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по подвижным и народным играм уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно

связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Освоение программы по подвижным и народным играм предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по подвижным и народным играм лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по подвижным и народным играм учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения внеурочного предмета «Подвижные и народные игры» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по подвижным и народным играм обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по внеурочному предмету «Подвижные и народные игры» в соответствии с ФГОС НОО.

Задача подвижных и народных игр состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по подвижным и народным играм обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного

уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте подвижных и народных игр в национальной стратегии развития России, их исторической роли.

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по подвижным и народным играм:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю). Содержание рабочей программы реализуется в полном объеме

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Содержание программы является полноценным дополнением и взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35 - 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.); **упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.; **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования следующих УУД:

- давать характеристику явлений (действий и поступков), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- защищать и сохранять природу во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- уметь общаться и взаимодействовать на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- уметь организовывать и самостоятельно играть в подвижные игры или спортивные по упрощённым правилам.

Предметные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования следующих УУД:

- планирование занятий подвижными играми в режиме дня, организация отдыха и досуга;
- изложение фактов истории развития подвижных игр, характеристика их роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление занятий подвижными играми как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение подвижных игр с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- иметь понятия и представления о традициях, правилах игр, о зачинах, разных способах начала игр; о значении ходьбы, органов чувств, слуха, дыхания, нервной системе, об осанке и скелете.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Подвижные игры | 9 | | | «Российская электронная школа «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/ |
| 2 | Русские народные игры | 2 | | | «Российская электронная школа «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/ |
| 3 | Игры народов России | 22 | | | «Российская электронная школа «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/ |
| Итого | | 33 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Подвижная игра «Ловишки» | 1 | | | 05.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Подвижная игра «Ловишки», «Быстро встань в колонну» | 1 | | | 12.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Русская- народная игра «Гляделки» | 1 | | | 19.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Русская- народная игра «Салки» | 1 | | | 26.09 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Подвижная игра «Совушка» | 1 | | | 03.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Подвижная игра «Жмурки» | 1 | | | 10.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|---|
| 7 | Подвижная игра «Удочка» | 1 | | | 17.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Подвижная игра «Перелет птиц» | 1 | | | 24.10 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 | | | 07.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Бурятские народные игры «Ищем палочку» | 1 | | | 14.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 | | | 21.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Кабардино-балкарские народные игры «Под буркой» | 1 | | | 28.11 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик» | 1 | | | 05.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|---|
| 14 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть» | 1 | | | 12.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15 | Игры Коми «Невод», «Стой олень» | 1 | | | 19.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Марийские народные игры «Катание мяча» | 1 | | | 26.12 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17 | Мордовские народные игры «Котёл», «Круговой» | 1 | | | 09.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | Северо-осетинские игры «Борьба за флажки» | 1 | | | 16.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Чувашские игры «Рыбки» | 1 | | | 23.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 | | | 30.01 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Игры народов Сибири и Дальнего Востока. «Льдинки, ветер и мороз» | 1 | | | 06.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|---|
| 22 | Башкирские народные игры «Стрелок», «Палка-кидалка» | 1 | | | 13.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Бурятские народные игры «Иголка, нитка и узелок» | 1 | | | 20.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Дагестанские народные игры «Палочкастукалочка», «Слепой медведь» | 1 | | | 27.02 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Кабардино-балкарские народные игры « Волчок» | 1 | | | 06.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26 | Татарские народные игры «Жмурки», «Кто дальше бросит?» | 1 | | | 13.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Тувинские народные игры «Игра с платочком». | 1 | | | 20.03 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Удмуртские народные игры «Догонялки» | 1 | | | 03.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Якутские народные игры «Волк и жеребята», «Игра в мяч» | 1 | | | 10.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Рыбаки и рыбки», «Здравствуй, догони» | 1 | | | 17.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | «У медведя во бору» | 1 | | | 24.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | | |
|--|--------------|----|---|---|-------|---|
| 32 | «Кот и мышь» | 1 | | | 15.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33 | «Пятнашки» | 1 | | | 22.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы. Базовый уровень/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024
- Физическая культура. 1-4 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника/ Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/>
- Образовательная платформа РЭШ- <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Лист корректировки поурочного планирования

Класс: 4

[illegible]