

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Дудоровская средняя общеобразовательная школа»  
(полное название образовательного учреждения)

Согласовано  
На заседании УВЦ  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Принято на  
педагогическом совете

Протокол № 9 от 31.08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

«Утверждено приказом директора  
МОУ «Дудоровская СОШ»

Приказ № 82од от 31.08.2022г.

М.п.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Спортивно-интеллектуальные игры»**  
(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для 4 класса(-ов)

Составитель программы:  
Учитель физической культуры  
Рало Людмила Ивановна

**Целью** программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, создание условий для физического развития детей, формирования личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

### **Задачи программы:**

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью применения их в организации своего отдыха и досуга;
- формировать умение самостоятельно организовывать и проводить игры с учетом особенностей количества участников, места проведения и наличия спортивного инвентаря;
- прививать интерес к осознанному обучению правил подвижных игр для использования их в повседневной жизни
- укрепление здоровья школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование основ здорового образа жизни.
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

#### 1. Легкая атлетика – 9 часов.

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

#### 2. Ритмическая гимнастика – 10 часов.

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

#### 3. Подвижные игры – 7 часов.

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

#### 4. Лыжная подготовка – 8 часов.

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

В рабочей программе двигательная деятельность на занятиях по подвижным играм представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Первая содержательная линия** «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами подвижных игр, Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению подвижных игр, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.

**Вторая содержательная линия** «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях подвижными играми и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории возникновения и развитие подвижных игр, раскрываются педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения, даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся подвижные игры из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий по подвижным играм.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

#### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:**

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;

- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов
1.	<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>	9
2.	<b>Ритмическая гимнастика</b>	10
3.	<b>Лыжная подготовка</b>	6
4.	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	9

	Всего: 34 ч.	
--	--------------	--

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата план.	Дата факт	Тема	Кол-во часов
1	05.09		<u>Игры с элементами легкой атлетики</u>	3
2	12.09		Встречная эстафета.	
3	19.09		«Волк и ягненок» «Кто раньше»	
4	26.09		Эстафета со скакалкой.	2
5	03.10		Смена номеров	
6	10.10		Погоня по кругу.	2
7	17.10		«Перебежки»	
8	24.10		«Рыбная ловля»	2
9	07.11		Игровые упражнения с малыми мячами.	
10	14.11		<u>Ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
11	21.11		Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
12	28.11		Упражнения с элементами хореографии и танца;	2

13	05.12		Игры с лентами «Осенний лес»	
14	12.12		«Прыгающие воробушки»	2
15	19.12		«Прыжки по полосам»	
16	26.12		Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3
17	16.01			
18	23.01			
19	30.01		Соревнование «Лабиринт»	1
20	06.02		<u>Лыжная подготовка</u> Эстафета 4x50 без лыжных палок	1
21	13.02		Игра «Два мороза»	1
22	20.02		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	2
23				
24	06.03		Игра «Заяц без логова»	1
25	13.03		Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1
26	20.03		<u>Подвижные игры с элементами спортивных игр</u> «Снайперы»	1
27	27.03		«Перетягивание через черту»	1
28	03.04		«Эстафета с лазаньем и перелезанием»	1
29	10.04		Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь»	3
30	24.04			
31	15.05			
32	22.05		Кто точнее?	1
33	резерв		«Пионербол»	2
34				

**Всего:34ч**

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Ковалько В.И. Здоровье-сберегающие технологии, Москва «Вако» 2014год.

Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов, Москва «Просвещение» 2011год.

Шевченко И.В. Вместе весело шагать, Ростов на Дону, Издательство «Феникс» 2012 год.

Вавилова Е.Н. Бегай, прыгай, метай, Москва, Просвещение 2012 год.

Семёнов С.Г. Городки, Москва «Просвещение» 2012 год.

Гришин В.С. Румяные щёчки, Москва, Издательство «Физкультура и спорт» 2011 год.

С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедев. Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / - Волгоград: Учитель, 20013.

С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. - Волгоград: Учитель, 2013.

С.С. Пичугин. Подвижные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. Начальная школа плюс до и после: журн. – 2014.- №1.;

В.Г.Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры– М.: Просвещение,2013.

Д.В. Григорьев, П.В. Степанов Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей.- М.: Просвещение, 2011г. ( стандарты второго поколения)

Г.А. Воронина Программа «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО 2012г.