

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.А.АНКУДИНОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного
методического совета
Руководитель методического
совета школы
_____ С.П.Дадонова

(протокол от 26.08.2022 г. №1)

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБОУ ООШ
№ 13
г. Новокуйбышевска

_____ А.А. Федькина

29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ №13

г. Новокуйбышевска

_____ Н.Г. Дынина

(приказ от 30.08.2022 г. № 156
-од)

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 4 классов**



S=RU, O=ГБОУ ООШ
№13
г.Новокуйбышевска,
CN=Дынина Н.Г.,
E=natadhd2569@yandex.ru
009bbd74f2f8858527
2022.09.09 11:12:22+04'00'

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: спортивно-оздоровительное.

Форма организации: секция.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность.

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробы»

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».

- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы/раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	1	4	5
	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1		1
	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»		1	1
	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».		1	1
	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»		1	1
	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».		1	1
2.	Игры с мячом.	1	4	5
	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой	1		1
	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».		1	1
	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»		1	1
	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».		1	1
	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»		1	1
3.	Игра с прыжками (скакалки).	1	4	5
	Правила безопасного поведения при играх мячом.	1		1
	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».		1	1
	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»		1	1
	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».		1	1
	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».		1	1
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	1	4	5
	Правила по технике безопасности при	1		1

	проведении игры малой подвижности.			
	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».		1	1
	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».		1	1
	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».		1	1
	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»		1	1
5.	Зимние забавы.	1	3	4
	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».		1	1
	Игра «Санные поезда».		1	1
	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»			1
6.	Эстафеты.	1	4	5
	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1		1
	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		1	1
	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».		1	1
	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».		1	1
	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».		1	1
7.	Народные игры	1	4	5
	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1		1
	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»		1	1
	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»		1	1
	Разучивание народных игр. Игра «Котел»		1	1
	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".		1	1
	ИТОГО	7	27	34