

Управление образования администрации Нижнеомовского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №10 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 159 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Играем вместе»**  
*4 класс*

Разработала  
Попова Елена Александровна  
учитель начальных классов  
МБОУ «Средняя школа №4  
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Играем вместе», 4 класс разработана для реализации содержания ООП НОО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на внеурочную деятельность «Играем вместе» отводится 34 часа (1 час в неделю).

### **Цель программы**

Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### **Задачи:**

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

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

#### **Личностные результаты**

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты**

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения курса ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Игры с бегом (5ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

### **Игры с мячом (5ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

### **Игры с прыжками (5 ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

### **Зимние забавы (5 ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

### **Кто сильнее? (5ч)**

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

### Игры-аттракционы (5 ч)

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

### Игры-эстафеты (4 ч)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

## Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Количество часов
<b>1. Игры с бегом (5 ч)</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	<i>Познакомятся</i> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом.	1
2	Игра «Палочки – выручалочки».		1
3	Игра «Много троих, хватит двоих».	<i>Узнают</i> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.	1
4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		1
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».	<i>Будут развивать</i> быстроту, выносливость, смекалку.	1
<b>2. Игры с мячом (5 ч)</b>			
6	Игра «Летучий мяч».	<i>Повторят</i> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.	1
7	Игра «Гонка мячей».		1
8	Игра «Попади в цель».	<i>Научатся</i> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.	1
9	Игры «Стой!», «Пушбол».		1
10	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».	<i>Будут развивать</i> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	1
<b>3. Игры с прыжками (5 ч)</b>			
11	Игра «Кружилиха».	<i>Повторят</i> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.	1
12	Игра «Скакалка-подсекалка».		1

13	Игра «Придумай и покажи».	<i>Научатся</i> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества.  <i>Будут совершенствовать</i> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	1
14	Игра «Успей пробежать!»		1
15	Игра «Под скакалкой на месте».		1
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>			
16	Игра «Снежный тир».	<i>Повторят</i> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой.  <i>Научатся</i> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности.  <i>Будут развивать</i> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №«Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»	1
17	Игра «На санках с пересадкой».		1
18	Игра «Строим крепость».		1
19	Игра «Осада снежной крепости».		1
20	Игра «Лепим снеговика».		1
<b>5. Кто сильнее? (5 ч)</b>			
21	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<i>Научатся</i> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке.  <i>Повторят</i> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.  <i>Будут совершенствовать</i> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	1
22	Игра «Сильная хватка».		1
23	Игра «Борьба за палку», «Скачки»		1
24	Игра «Выталкивание в приседе».		1
25	Игры «Тяни в круг», «Слон».		1
<b>6. Игры-аттракционы (5 ч)</b>			
26	Игра «Неуловимый шнур».	<i>Узнают</i> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх  <i>Научатся</i> играть в игры-аттракционы,	1
27	Игра «Вокруг стульев».		1
28	Игра «Вернись в круг».		1

29	Игра «Проворные мотальщики».	которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию	1
30	Игра «Быстрые пальцы».	координации движения. <i>Приобретут</i> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.	
	<b>7. Игры эстафеты (4 ч)</b>		
31	Эстафета с передачей мяча.	<i>Повторят</i> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	1
32	Весёлая эстафета с воздушными шарами.	<i>Научатся</i> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку.	1
33	Встречная эстафета.	Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад	1
34	Эстафета по кругу.	в общую победу. <i>Приобретут</i> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.	1

#### Электронные образовательные ресурсы:

1. [vneurochnaia-deiatelnost-podvizhnye-igry-konspekty.html](http://vneurochnaia-deiatelnost-podvizhnye-igry-konspekty.html)
2. <https://multiurok.ru/files/>
3. <https://allforchildren.ru/games/active1-11.php>
4. <https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-yestafety-dlja-mladshih-shkolnikov.html?ysclid=litbkthde7866837067>
5. <https://infourok.ru/estafeti-veselie-starti-klass-902190.html?ysclid=litbjxcje5378292598>