

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РЕКОМЕНДОВАНА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании
педагогического совета
МБОУ Быстрянской СОШ
протокол от 30.08.2022г № 13



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности для 4 класса
«ПОИГРАЙ СО МНОЙ»
в условиях реализации федерального
государственного образовательного стандарта
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: *Борисенко Евгения Сергеевна*

х. Быстрянский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Поиграй со мной» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой МБОУ Быстрянской СОШ на основе Примерной государственной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2017 г и реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа рассчитана на 4 года (всего 135 часов)

Год обучения – 4.

34 учебные недели – по 1 занятию в неделю.

Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий внеурочной деятельности МБОУ Быстрянской средней общеобразовательной школы на 2022 -2023 учебный год, данная программа будет реализована в полном объёме.

Целью программы является создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей, обогащение двигательного опыта учащихся посредством изучения и проведения подвижных и народных игр, достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств, формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа данного курса предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и доступны детям разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества детей.

Правильно организованный игровой двигательный режим в зимний период особенно укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Поэтому в основе программы - разнообразные специально подобранных подвижных игр, эстафет с элементами легкой атлетики, футбола, волейбола, баскетбола, гимнастики, народных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности «Поиграй со мной» в начальной школе представлены соответственно метапредметными личностными результатами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- 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 и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений, при проведении игр, 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места игр и эстафет;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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.

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и игр;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 игры и физические упражнения для коллективных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ушибах и лёгких травмах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- играть в разученные игры, соблюдая правила или разумно изменяя или дополняя их;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- в процессе игровой и соревновательной деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Поиграй со мной» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Поэтому в программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие и игры народов мира. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Введение.	1	Правила техники безопасности, правила честной игры, игры по выбору детей.
2	Русские народные игры.	7	«Ручеёк», «Тетёрка», «Жмурки», «У медведя во бору», «Горелки», Салки «Ноги от земли», «С домом», «Давай руку», «Третий лишний».
3	Игры народов мира.	4	Познавательная беседа «Игры народов мира». Эстонская народная игра «Сторож», Мордовская народная игра «Ворона», Азербайджанская народная игра «Вытащи платок».
4	Игры на внимание.	4	«Карлики и великаны», «Запрещённая буква», «Земля, вода, воздух», «Запрещённое движение», «Класс, смирно!»
5	Зимние игры.	6	Правила техники безопасности при проведении зимних игр. Викторина «Зимние виды спорта». Игра на санках «Быстрые упряжки», «Снежная атака», «Два мороза», «Пятнашки-ёлочки», «Снежная карусель». Катание на санках и ледянках.
6	Игры-инсценировки.	5	Спортландия», «Весёлые туристы», «Астронавты», «В гостях у Нептуна», «Морские волки».
7	Подвижные игры разных степеней активности.	7	«Малайский волейбол», «Арам шим-шим», «А какой твой цвет волос?», «Застывшее королевство», «Сороконожки»
	ИТОГО	34 ч	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности	Сроки	
				план	факт
1 четверть					
Введение (1 ч)					
1	Правила честной игры и техники безопасности. Знакомые любимые игры по выбору детей.	1	Повторение правил техники безопасности на занятиях, правил честной игры, любимые игры детей.	06.09	
Русские народные игры (7 ч)					
2	«Ручеёк», «Тетёрка».	1	Установление взаимосвязи между правилами игры и способами их выполнения. Формирование навыков проведения русских народных игр. Воспроизведение заданного учителем образца выполнения алгоритма.	13.09	
3	«Тетёрка», «Жмурки».	1		20.09	
4	«Жмурки», «У медведя во бору».	1		27.09	
5	«У медведя во бору», «Горелки».	1		04.10	
6	«Горелки», Салки «Ноги от земли»	1		11.10	
7	Салки «Ноги от земли», «С домом», «Давай руку».	1		18.10	
8	«Третий лишний». Салки с разновидностями по выбору детей.	1			25.10
2 четверть					
Игры народов мира (4 ч)					
9	Познавательная беседа «Игры народов мира». Эстонская народная игра «Сторож»	1	Знакомство детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину.	08.11	

10	Эстонская народная игра «Сторож». Мордовская народная игра «Ворона».	1	Формирование навыков проведения игр народов мира. Знакомство детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину. Формирование навыков проведения игр народов мира.	15.11	
11	Мордовская народная игра «Ворона». Азербайджанская народная игра «Вытащи платок».	1		22.11	
12	Азербайджанская народная игра «Вытащи платок». Игра народов мира по выбору детей	1		29.11	
Игры на внимание (4 ч)					
13	«Карлики и великаны», «Запрещённая буква»	1	Совершенствование навыков игр на концентрацию внимания. Развитие чувства коллективизма. Обучение начальным знаниям в области физической культуры.	06.12	
14	«Запрещённая буква», «Земля, вода, воздух»	1		13.12	
15	«Земля, вода, воздух» «Запрещённое движение»,	1		20.12	
16	«Класс, смирно!» и игра на внимание по выбору детей	1		27.12	
3 четверть					
Зимние игры (6 ч)					
17	Правила безопасности при проведении зимних игр. Викторина «Зимние виды спорта». Игра на санках «Быстрые упряжки»	1	Повторение правил техники безопасности на занятиях. Привитие у детей интереса к зимним видам спорта. Знакомство с некоторыми зимними играми. Развитие чувства коллективизма.	10.01	
18	Игра на санках «Быстрые упряжки», игра в снежки «Снежная атака»	1		17.01	
19	Игра в снежки «Снежная атака», «Пятнашки-ёлочки»	1	Повторение правил техники безопасности на занятиях. Привитие у детей интереса к зимним видам спорта. Знакомство с некоторыми зимними	24.01	
20	«Пятнашки-ёлочки»,	1		31.01	

	«Два Мороза»		играми.		
21	«Два Мороза», «Снежная карусель»	1	Развитие чувства коллективизма.	07.02	
22	«Снежная карусель». Катание на санках и ледянках.	1		14.02	
Игры-инсценировки (5 ч)					
23	«Спортландия»	1	Приобщение детей к здоровому образу жизни.	21.02	
24	«Весёлые туристы»	1	Привитие интереса к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки.	28.02	
25	«Астронавты»	1	Усвоение детьми навыков преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	07.03	
26	«В гостях у Нептуна»	1	Приобщение детей к здоровому образу жизни.	14.03	
4 четверть					
27	«Морские волки»	1	Развитие координационных способностей.	28.03	
Подвижные игры разных степеней активности (6 ч)					
28	«Малайский волейбол», «Салки с защитником»	1	Закрепление и расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенных ранее.	04.04	
29	«Салки с защитником» «Застывшее королевство»	1		11.04	
30	«Застывшее королевство», «Арам шим-шим»,	1		18.04	
31	«Арам шим-шим», «А какой твой цвет?»	1		25.04	
32	«А какой твой цвет?» «Сороконожки»	1		02.05	
33	«Сороконожки» и другие игры разной подвижности	1	Закрепление и расширение индивидуального фонда основных	16.05	

	по выбору детей.		жизненно важных двигательных умений и навыков.		
34	«Сороконожки» и другие игры разной подвижности по выбору детей.		Закрепление и расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенных ранее.	23.05	

Итогом реализации программы курса внеурочной деятельности «Поиграй со мной» является:

- 1) участие детей в спортивно-оздоровительных мероприятиях класса и школы;
- 2) умение коллективно организовывать активный, здоровье укрепляющий досуг во время динамического часа, перемен, во внешкольное время.