

пункт 2.2.2. ООП НОО
Рабочие программы учебных предметов,
курсов и курсов внеурочной деятельности

Приложение 2.11, 2.12

ПРИНЯТО
решением методического
объединения учителей
Протокол от 29.08.2023 № 6

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
_____/А.В. Фроловская/
30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП: играем вместе»**

Срок освоения программы: 1 год 4 класс

*Количество часов по учебному плану
начального общего образования
за 1 год 68 часов*

Составители:
В.И. Лях

г. Нефтеюганск
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Играем все!»» (далее – программа) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО, Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 286), Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28), на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха для 1-4 классов, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа №15», календарного учебного графика МБОУ «Начальная школа №15».

Актуальность программы в том, что подвижные и спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных и спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Подвижные и спортивные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворение потребности младших школьников в движении, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, формировать представление о здоровом образе жизни;
- расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта.

2. Общая характеристика рабочей программы курса внеурочной деятельности

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определённым уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированных

двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных и спортивных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные и спортивные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей общефизическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программный материал по подвижным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

3. Место программы по внеурочной деятельности в учебном плане

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности во 4-х классах. Программа предусмотрена на 1 год. На изучение содержания курса отводится всего 68 часов, 2 часа в неделю. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

4. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу 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.

5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы по внеурочной деятельности.

К концу учебного года обучающиеся получают возможность приобрести:

Знания и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- названия подвижных и спортивных игр, инвентаря, оборудования;
- правила безопасного поведения во время игр;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр.

Умения:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные и спортивные игры.

6. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Подвижные и спортивные игры – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Игра – ведущая деятельность детей. Она вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

К концу учебного года обучающиеся получают возможность приобрести:

Знания и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

Умения:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

Раздел 1. Сюжетные игры (16ч.)

«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки - перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк»), и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

Раздел 2. Бессюжетные игры (18ч.)

В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения: «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам!», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам!», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

Раздел 3. Игры с элементами легкой атлетики, спортивных игр (32ч.)

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале спортивных игр («Пионербол», «Мини-баскетбол», «Перестрелка»).

Раздел 4. Теоретико-практическое занятие «Фестиваль подвижных игр» (2ч.)

Таблица 1

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Сюжетные игры	16
2	Бессюжетные игры	18
3	Игры с элементами легкой атлетики, спортивные игры	32

4	Фестиваль подвижных игр	2
	Итого	68

7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

Таблица 2

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
1	Вводный урок. Значение п/игр в развитии физических качеств. Сюжетные игры. «Волк во рву», «Море волнуется». Знакомство с содержанием игр. Объяснение правил.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2-3	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Веселые ребята», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Шишки, желуди, орехи». Объяснение правил. Использование характерных двигательных действий.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий.
4-5	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Ловишки- перебежки», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Объяснение правил. Использование характерных двигательных действий. Использование считалок.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Проявляют координационные способности.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
6-7	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Класс смирно!», «Пустое место», «Удочка». Объяснение правил.	2	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

8-9	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Запрещенное движение», «Чья команда быстрее построится», «Невод», «Вызовы по номерам». Объяснение правил.	2	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий.
10-13	Игра «Мини-баскетбол». Повторение правил игры, игровых действий.	4	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
14-16	Игра «Перестрелка». Повторение правил игры.	3	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
17-18	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Гуси-лебеди», «Белые медведи», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц). Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
19-20	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Вороны и воробьи», «Кошки-мышки», «Хвостики». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
21-22	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «К своим флажкам», «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры.
23-24	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «У ребят порядок строгий», «Придумай фигуру», «Мяч капитану». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

25-26	П/игры на материале легкой атлетики. «Метко в цель», «Перепрыгни-не задень». Эстафеты: «Змейка», «Слалом»	2	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
27-28	П/игры на материале легкой атлетики. «Снайперы», «Полоса препятствий». Эстафеты: «Быстрее ветра», «Перемени предмет»	2	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
29-33	Игра «Пионербол». Повторение правил игры, игровых действий.	5	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
34-35	Бессюжетные игры. «Класс смирно!», «Пустое место», «Удочка».	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
36-37	Бессюжетные игры. «Запрещенное движение», «Чья команда быстрее построится», «Невод», «Вызовы по номерам».	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры.
38-39	Сюжетные игры. «Гуси-лебеди», «Белые медведи», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц).	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.
40-41	Сюжетные игры. «Ловишки-перебежки», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Использование характерных двигательных действий. Использование считалок.	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
42-45	Игра «Перестрелка». Повторение правил игры, игровых действий.	4	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство

46-49	П /игры на материале легкой атлетики. «Метатели», «Из круга в круг», «Попрыгунчики». Эстафеты «Разложи и собери», «Быстро, ловко и умело».	4	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
50-51	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «На одной ноге», «Быстро по местам», «Увернись от мяча». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
52-54	Игра «Пионербол». Повторение правил игры, игровых действий.	3	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
55-56	Игра «Мини-баскетбол». Повторение правил игры, игровых действий.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
57-58	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Карлики и великаны». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
59-60	Бессюжетные игры. К своим флажкам», «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу», «Встречные перебежки».	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
61-63	Сюжетные игры «Вороны и воробы», «Салки», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Использование считалок.	3	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.

64-66	Игра «Пионербол». Повторение правил игры, игровых действий.	3	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
67-68	Фестиваль подвижных игр.	2	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.	Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Литература.

1. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, М.: Просвещение, 2010 г.
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы. М.: «Просвещение», 2011г.
3. И.Н.Попова. Организация внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС. Народное образование. 2013 г. №1.
4. Г.И.Погадаев. Народные игры на уроках физкультуры и внеурочной деятельности. - М.: Дрофа, 2010 г.
5. Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой. Волгоград. Учитель, 2008 г.
6. А. Ю. Патрикеев. Подвижные игры. - издательство «ВАКО», 2007г.
7. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №4 Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры
8. Журнал «Начальная школа» за 2011 год №9 В.В. Лаврентьев. Подвижные игры
9. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8 Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева.
Эмоциональная зарядка на весь день

Оборудование.

- козел гимнастический,
- перекладина гимнастическая (пристеночная),
- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- палка гимнастическая,
- скакалка детская,
- мат гимнастический,
- коврики: гимнастические, массажные,
- кегли,
- обруч пластиковый детский,
- планка для прыжков в высоту,
- стойка для прыжков в высоту,
- флажки: разметочные с опорой, стартовые,
- лента финишная.