

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Вальдорфская школа «Радость»**

Юрид. адрес: 445040, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Туполева, 19,
ИНН 6320266770, ОГРН 1146300001264,
эл. почта shkolasadradost@yandex.ru, телефон 24-95-83.

<p>ПРИНЯТО на Общем Собрании работников АНОО Вальдорфской школы «Радость» протокол от 30 августа 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом и.о. директора АНОО Вальдорфской школы «Радость» № 55/2 от 31.08.2022 г. _____ Федотова М.А.</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

4 класс

Составитель: Семенова Е.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» для 4 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.

Актуальность программы

Повышенная двигательная активность—биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Исполнок веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра– ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения,

преимущество в решении задачи укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия во владении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

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.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Место курса в учебном плане

На изучение курса «Подвижные игры» в 4 классе отводится 34 часа в год; 1 ч в неделю.

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

Укрепление опорно-двигательного аппарата;

комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

Формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;

Развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Методическая особенность программы:

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

словесные – рассказ, объяснение нового материала;

наглядные – показовых игр, демонстрация иллюстративного материала;

практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом.

Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи 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

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.

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;

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 жизненноважные двигательные навыки и умения различными способами, в различных

изменяющихся, вариативных условиях

Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности - 2 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 2 часа

«Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»

Тема 3. Игры народов мира - 30 часов

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Соколился», «Пятнашки», кабардино-балкарская

Народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Пятнашки»,

чечено-ингушская игра «Чиж», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки»,

«Фанты», «Волк в рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Краски», «Капканы»,

«Коршунынаседка», «Ловушка», «Охотники сторож», «Воробушки-

попрыгунчики», «Кошки и мышки», «Колдуны», «Воздух, вода, земля», «Гусеница», «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Удочка», «Хвостики», «Жаворонки», игры мордовского народа. «Котел» «Салки», игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок», игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки», «Отдай платочек», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк в рву», подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», народные игры с камешками, шариками и палками «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка», Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Прососеяли», «Ручеёк», игры метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик сверху», «Свечки», «Ловим мяч», «Колодка», «Зевака», игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы», игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», игры со скакалками «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

Тематическое распределение количества часов

№п/п	Темараздела	Количество теории	Часовпрактики
1	Техникабезопасности	2	-
2	Беседы	2	-
3	Игры	-	30
	Итого	34часов	

Календарно–тематическоепланирование

№п/п	Тема урока	Дата
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра"Ловишки".	8.09.22
2.	Башкирскиенародныеигры«Юрта»,«Медныйпень»	15.09.22
3.	Дагестанскиенародныеигры «Выбейизкруга»,«Поднимиплаток»	22.09.22
4.	Татарскаянароднаяигра «Серыйволк»	29.09.22
5.	Якутскиенародныеигры«Сокол и лиса» «Пятнашки»	6.10.22
6.	Кабардино-балкарскаянароднаяигра«Подбуркой», ИгрынародовВостока.«Скачки»,«Соберияблоки».	13.10.22
7.	Калмыцкиенародныеигры«Прятки»,«Альчик!»	20.10.22
8.	Карельскиенародныеигры «Мяч»,«Яесть!»	27.10.22
9.	ИгрынародовКоми«Невод»,«Стой,олень!»	10.11.22
10.	Татарскаянароднаяигра «Серыйволк», «Скок-перескок»	17.11.22
11.	Якутскиенародныеигры«Соколилиса», «Пятнашки»	24.11.22
12.	Беседа«Закаляйся,еслихочешьбытьздоров».Чечено-ингушская игра «Чиж»	1.12.22
13.	ТБприпроведенииподвижныхигр.Игра«Волкворву»	8.12.22
14.	Мордовскиенародныеигры«Котел»,«Круговой», Чувашскаяигра«Рыбки»	15.12.22
15.	ИгранародовСибирииДальнегоВостока«Льдинки,ветери мороз», Игрырусскогонарода.«Гуси-лебеди»,«Обыкновенныежмурки».	22.12.22
16.	Рускиенародныеигры«Зайцывогороде»,«Умедведявобору», «Гусеница»	29.12.22
17.	Игрыукраинскогонарода. «Высокийдуб»«Колдун».	12.01.23
18.	Беседа«Режимдня».Игра«Вышибалы».	19.01.23
19.	Подвижныеигры,основанныенаэлементахлыжной подготовки:«Охотникииолени»,«Встречнаяэстафета», «Деньночь»,«Попадивворота»	26.01.23
20.	Игрыкалмыцкогонарода.«Альчики»,«Забрасываниебелогомяча»	2.02.23
21.	Игрыукраинскогонарода«Бегпокочкам»,«Шмель».	9.02.23
22.	Бурятскаянароднаяигра«Защитакрепости», игрыбелорусскогонарода «Вьюны»,«Посадкаовощей»	16.02.23
23.	Русскаянароднаяигра«Охотникиизайцы», «Салки»,«Третийлишний», «Коршунинаседка»	2.03.23
24.	Русскаянароднаяигра«Пятнашки»,«Салки», «Фанты»	9.03.23
25.	Русскаянароднаяигра «Капканы»,«Охотникиизайцы», «Краски»	16.03.23
26.	Игрыслазаниемиперелезанием«Распутайверёвочку»,«Защита	30.03.23

	укрепления», «Кошки-мышки», «Цепикованы».	
27.	Русская народная игра «Воробьи–попрыгунчики», «Ловушка», «Охотник и сторож»	6.04.23
28.	Русские народные игры «Кошки и мышки», «Пчелки и ласточки», «Колдуны»	13.04.23
29.	Русские народные игры «Воздух, вода, земля», «Боевые петухи», «Ловля парами»	20.04.23
30.	Русские народные игры «Горелки», «Паровозик», «Удочка», «Хвостики»	27.04.23
31.	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».	18.05.23
32.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик сверху», «Свечки», «Ловим мяч», «Колодка», «Зевака».	4.05.23
33.	Игры с скалками «Скакалочка», «Лялька», «Удочка».	11.05.23
34.	Беседа «Совы жаворонки». Игра «Жаворонки», «У медведя в борю», «Совушка».	18.05.23

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.
2. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998 г.
3. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989 г.
4. «Яидуна урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
5. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
6. Попова Г.П. «Дружиться со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
7. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
8. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
9. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
10. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
11. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер, 1975 г
12. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева