

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО " Радищевский район"**

**МОУ "Дмитриевская ОШ им.Д.П.Лёвина"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**[ Директор ]**

---

**[ Крюкова Т.П.]**

**[Приказ № 131\_ОД ] от «[29]» [августа ] [2025] г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности « Занимательная физкультура»**

**Для обучающихся 4 класса.**

**С. Дмитриевка 2025 год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Занимательная физкультура» для учащихся 4 класса разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. М.: «Просвещение», 2013г

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого «неспящего» ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Он лучше растёт, здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

Программа ориентирована на младших школьников 9-10 лет. К занятиям по

программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

#### **Сроки реализации программы:**

Образовательная программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления « Занимательная физкультура » рассчитана на один год обучения, 34 учебных часа.

#### **Формы и режим занятий:**

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

#### **Цель программы:**

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

#### **Формирование УУД:**

##### **Регулятивные УУД:**

- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
  - умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.
-

### ***Познавательные УУД***

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### ***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- развивать умение слушать и понимать речь других.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

---

**Целесообразность программа «Занимательная физкультура»** заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

### **Содержание программы**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

---

**4 класс**

### **Инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Проведение инструктажа по ТБ о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

**Русские народные игры:** «Блуждающий мяч», «Большой мяч», «Волк», «Выгони мяч», «Горелки», «Заря», «Кот и мышь», «Краски», лапта, «Малечена – калечена», «Мяч вверху», «Палочка-выручалочка», «Посигутки», «Пчелки и ласточка», «Рюхи», «Стадо», «Шар», «Штандр», «Шлёпанки», «Птицелов».

**Дагестанские народные игры:** «Бег к реке», «Достань шапку», «Слепой медведь», «Цику – ция», «Выбей из круга».

**Чечено-ингушские народные игры:** «Уточка», «Чиж».

**Украинские народные игры:** «Высокий дуб», «Круглый хрещик», «Перепелочка», «Хлибчик», «Печки».

**Белорусские народные игры:** «Заплетись, плетень!», «Иванка», «Михасик», «Посадка картошки», «Прела-горела», «У Мазалю».

**Грузинские и армянские народные игры:** «Пастух», «Похитители Огня», «Крепость», «Грузинские классы», «Плоский камень и мяч», «Игра в лягушек».

**Кабардино-балкарские игры:** «Под буркой», «Повелитель лунки».

**Северо- осетинские игры:** «Метание с плеча», «Гаккарис», «Борьба за флажки».

**Казачьи игры:** «Игры с коновязью» (коновязь высотой по пояс взрослому), «Чехарда», «Нагайка и кнут», «Обкидывание шерстяными клубками», «Городки», «Прыгалка через верёвку», «Игра в шапку», «Казачьи», «Грыбаки».

### Учебно-тематический план (4 класс)

№п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Правила игры и техника безопасности на занятиях.	1
2		Игры на закрепление навыков бега. Спортивная одежда и обувь.	1
3		Игры на закрепление навыков метания.	1
4		Игры на закрепление навыков прыжков	1
5		Подвижные игры с мячом	1
6		Комбинированные эстафеты	1
7		История появления, развития народных игр	1
8		История появления, развития народных игр	1
9		Русские народные игры	1
10		Русские народные игры	1
11		Русские народные игры	8
12		. Дагестанские народные игры.	1
13		Чечено-ингушские народные игры	1
14		Украинские народные игры.	1
15		Белорусские народные игры.	1
16		. Грузинские и армянские народные игры.	1
17		Северо- осетинские игры и Кабардино-балкарские игры.	1
18		Казачьи игры.	1
19		Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
20		Подвижные игры на лыжах	14
21		Игровые эстафеты на лыжах	1
22		Эстафеты на развитие реакции.	1
23		Эстафеты с элементами баскетбола	1

24		Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол	1
25		Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол.	
26		Работа с проектами.	1
27		Работа с проектами	1
28		Защита проектов.	1
29		Защита проектов.	1
30		Спортивные викторины.	1
31		Спортивная игра по упрощённым правилам в пионербол	1
32		Спортивная игра по упрощённым правилам в футбол	1
33		Спортивная игра по упрощённым правилам в футбол	1
34		Подвижная игра лапта	1

### Результаты освоения программы к концу учебного года учащиеся 4 класса

**Иметь представление о двигательном режиме;**

**Понимать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

**Знать:**

- 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;
- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия

**Уметь:**

- 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);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

### Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского);
- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

**Для реализации программы необходимо:**

**Для организации занятий:** спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

**Материально-техническое обеспечение**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого обучающегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре»	Д
1.3	Физическая культура. Учебник 1-4классы .	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конев: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	В.И.Лях : Физическая культура. 1-4 классы Учебник . «Просвещение»	Ф
4	Учебно-практическое оборудование	

4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.3	Стенка гимнастическая	П
4.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.7	Палка гимнастическая	К
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Кегли	К
4.11	Обруч детский	Д
4.12	Рулетка измерительная	К
4.13	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.15	Сетка волейбольная	Д

### Методическое обеспечение. Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:  
**словесные** – рассказ, объяснение нового материала; наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;  
**практические** – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

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

Начало работы 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.

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.

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.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий.