МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации

Кунгурского муниципального округа

МАОУ "Голдыревская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Вертипрахова Н.М.

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Пихтовникова М.А.

«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Игровая физкультура»

для обучающихся 4 класса

пос. Голдыревский 2025

Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. Как показывают многолетние исследования Института возрастной физиологии, у многих детей времени, свободного от школы и школьных занятий, просто нет. Следует отметить, что образ жизни многих современных людей, включая детей школьного возраста, очень близок по сути к "постельному режиму", ведущему к острой гипокинезии.

Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС в рамках спортивно-оздоровительного направления и включает в себя спортивно-оздоровительный, познавательный, игровой вид деятельности. По требованиям стандарта программа должна реализовать результаты трех уровней.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций,обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений.

Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление кпобеде.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятиемира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научитсявыполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу

различные крупные имелкие мышцы тела.

Подвижные 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 ивыполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себяовладевают 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.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются исовершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

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

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых иполезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных 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.

Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия разных народов.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» 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.

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов,
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательнуюдеятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувстварасстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 35-40 минут.Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты

- Укрепление здоровья.
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния иразвития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память,воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований)

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм иценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения иобщения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя),

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в томчисле и на различных праздничных мероприятиях.

Содержание программы

Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторениесчиталок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Белые медведи».

- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж поТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра

«Найди предмет».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точныйтелеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведенияпри катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Ктопервый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруггимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж поТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точныйтелеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные

праздники.Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Корову доить».
- Разучивание народных игр. Игра «Малечина – колечина».
- Разучивание народных игр. Игра **«**Коршун».
- Разучивание народных игр. Игра «Бабки».

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мяча.
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота».
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».
20	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного хода, поворота в движении и торможение.
22	Игра «Быстрый лыжник».

23	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».
24	Игра «Кто дальше» (на лыжах).
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии»
27	Эстафета с лазанием и перелезанием.
28	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)
29	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.
31	Разучивание народных игр. Игра «Малечина –колечина».
32	Разучивание народных игр. Игра «Салки».
33	Разучивание народных игр. Игра «Коршун».
34	Разучивание народных игр. Игра «Бабки».

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа,считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября»,2005 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВАКО, 2005 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника:упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград.Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г