

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Краснолесский»

## Рабочая программа (внеурочная деятельность)

Курс Спортивные игры  
Классы 1-4

Разработал учитель  
Шевченко Л.П.

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей начальных классов и  
гуманитарного цикла

Руководитель ШМО Дорофеева М.В.  
Протокол № 1 от « 30 » 08 2022  
года

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Романов О.В.

Утверждена педагогическим советом  
МКОУ «ЦО Краснолесский»  
Протокол № 1 от « 30 » 08 2022  
года

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 4 учебных года.

**Цель:** формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

**Задачи:**

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, лапта, русская лапта) как вида спорта и активного отдыха;

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, лапта, русская лапта);

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) в 2-4 классах, 33 учебных часа в 1 классе, из расчета 1ч в неделю.

## **II. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

### **Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие
- личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Обучающиеся получают возможность для формирования :

- понимания причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способности к объективной самооценке и учебной деятельности своих одноклассников;
- развития этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установки на здоровый образ жизни;
- установки основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувства прекрасного и эстетические вкусы на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

### **Метапредметные**

У обучающихся будут сформированы:

- умения планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия
- умения выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умения адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- умения рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

Обучающиеся получают возможность для формирования :

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

### **Предметные:**

**Обучающиеся научатся:**

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать историю возникновения спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и русские народные игры и зимние забавы, основы правил соревнований по спортивным играм, спортивную терминологию;
- 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 спортивные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- 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 приемы игр
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться :***

- участвовать в соревнованиях по спортивным играм
- самостоятельно организовывать и проводить соревнования по футболу, волейболу, баскетболу и «Русской лапте» в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- 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.

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности**

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению спортивные игры соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствуют формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

#### **1 класс**

#### **Тематическое планирование.**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Футбол. Подвижные игры с элементами футбола	7
2	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола	7

3	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	6
4	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола	7
5	Русская народная игра «Русская лапта»	6
	<b>Итого</b>	<b>33 ч</b>

### Содержание

**1. Футбол, подвижные игры с элементами футбола (7 часов)** - Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спортивных играх. Беседа о мини – футболе. Правила игры. Элементы игры. Беседа о мини – футболе. Расстановка игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача и прием мяча. Расстановка игроков. Деление на команды, выбор капитана. Соревнование команд. Игра «Мини-футбол». Подвижные игры: «Обманный мяч». «Собачки ногами», «Передачи мяча ногами»

**2. Волейбол, подвижные игры с элементами волейбола (7 часов)** - «Волейбол сегодня». Размещение игроков на площадке. Элементы игры: передача и подача мяча, Броски волейбольного мяча в цель Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча, Соревнование команд. Судейство. Игра «Пионербол». Подвижные игры: «Передал - садись», «Мяч капитану». Соревнование команд. «Гонка мячей». «Салки с волейбольным мячом», «Попади в обруч».

**3. Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (7 часов)** - Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок». «Взятие снежного городка», «Лепим снеговика», «Санные поезда». «На одной лыже». «Идите за мной», «Сороконожки» «Поменяй флажки», «Через препятствия» Веселые старты: «Зимние виды спорта»

**4. Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов).** - Правила игры. Размещение игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Правила игры и судейство. Соревнования команд. Спортивный праздник «Страна Баскетболия. Игра «мини - баскетбол», тестирование силовых способностей. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Попади в корзину», «Гонка мячей», «Рыбаки и рыбки»

**5. Русская народная игра, «Русская лапта» (6 часов)** – лапта как русская народная игра. Рассматриваем основные правила игры. Описываем технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

### 2 класс

#### Тематическое планирование.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Футбол. Подвижные игры с элементами футбола	7
2	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола	7
3	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	8
4	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола	6
5	Русская народная игра «Русская лапта»	6

	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>
--	--------------	-------------

## Содержание

**1. Футбол, подвижные игры с элементами футбола (7 часов)** - Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спортивных играх. Беседа о мини – футболе. Правила игры. Элементы игры. Беседа о мини – футболе. Расстановка игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача и прием мяча. Расстановка игроков. Деление на команды, выбор капитана. Соревнование команд. Игра «Мини-футбол». Подвижные игры: «Обманный мяч». «Собачки ногами», «Передачи мяча ногами»

**2. Волейбол, подвижные игры с элементами волейбола (7 часов)** - «Волейбол сегодня». Размещение игроков на площадке. Элементы игры: передача и подача мяча, Броски волейбольного мяча в цель Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча, Соревнование команд. Судейство. Игра «Пионербол». Подвижные игры: «Передал - садись», «Мяч капитану». Соревнование команд. «Гонка мячей». «Салки с волейбольным мячом», «Попади в обруч».

**3. Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (8 часов)** - Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок». «Взятие снежного городка», «Лепим снеговика», «Санные поезда». «На одной лыже». «Идите за мной», «Сороконожки» «Поменяй флажки», «Через препятствия» Веселые старты: «Зимние виды спорта»

**4. Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола (6 часов).** - Правила игры. Размещение игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Правила игры и судейство. Соревнования команд. Спортивный праздник «Страна Баскетболия. Игра «мини - баскетбол», тестирование силовых способностей. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Попади в корзину», «Гонка мячей», «Рыбаки и рыбки»

**5. Русская народная игра, «Русская лапта» (6 часов)** – лапта как русская народная игра. Рассматриваем основные правила игры. Описываем технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

### 3 класс

#### Тематическое планирование.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Футбол. Подвижные игры с элементами футбола	7
2	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола	7
3	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	7
4	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола	7
5	Русская народная игра «Русская лапта»	6

	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>
--	--------------	-------------

### Содержание

**1. Футбол, подвижные игры с элементами футбола (7 часов)** - Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спортивных играх. Беседа о мини – футболе. Правила игры. Элементы игры. Беседа о мини – футболе. Расстановка игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача и прием мяча. Расстановка игроков. Деление на команды, выбор капитана. Соревнование команд. Игра «Мини-футбол». Подвижные игры: «Обманный мяч». «Собачки ногами», «Передачи мяча ногами»

**2. Волейбол, подвижные игры с элементами волейбола (7 часов)** - «Волейбол сегодня». Размещение игроков на площадке. Элементы игры: передача и подача мяча, Броски волейбольного мяча в цель Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча, Соревнование команд. Судейство. Игра «Пионербол». Подвижные игры: «Передал - садись», «Мяч капитану». Соревнование команд. «Гонка мячей». «Салки с волейбольным мячом», «Попади в обруч».

**3. Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (7 часов)** - Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок». «Взятие снежного городка», «Лепим снеговика», «Санные поезда». «На одной лыже». «Идите за мной», «Сороконожки» «Поменяй флажки», «Через препятствия» Веселые старты: «Зимние виды спорта»

**4. Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола (7 часов).** - Правила игры. Размещение игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Правила игры и судейство. Соревнования команд. Спортивный праздник «Страна Баскетболия. Игра «мини - баскетбол», тестирование силовых способностей. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Попади в корзину», «Гонка мячей», «Рыбаки и рыбки»

**5. Русская народная игра, «Русская лапта» (6 часов)** – лапта как русская народная игра. Рассматриваем основные правила игры. Описываем технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

### 4 класс

#### Тематическое планирование.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Футбол. Подвижные игры с элементами футбола	7
2	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола	7
3	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	6
4	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола	9
5	Русская народная игра «Русская лапта»	5
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>

### Содержание

**1. Футбол, подвижные игры с элементами футбола (7 часов)** - Инструктаж по технике безопасности. Беседа о спортивных играх. Беседа о мини – футболе. Правила игры.

Элементы игры. Беседа о мини – футболе. Расстановка игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача и прием мяча. Расстановка игроков. Деление на команды, выбор капитана. Соревнование команд. Игра «Мини-футбол». Подвижные игры: «Обманный мяч». «Собачки ногами», «Передачи мяча ногами»

**2. Волейбол, подвижные игры с элементами волейбола (7 часов)** - «Волейбол сегодня». Размещение игроков на площадке. Элементы игры: передача и подача мяча, Броски волейбольного мяча в цель Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча, Соревнование команд. Судейство. Игра «Пионербол». Подвижные игры: «Передал - садись», «Мяч капитану». Соревнование команд. «Гонка мячей». «Салки с волейбольным мячом», «Попади в обруч».

**3. Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (6 часов)** - Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок». «Взятие снежного городка», «Лепим снеговика», «Санные поезда». «На одной лыже». «Идите за мной», «Сороконожки» «Поменяй флажки», «Через препятствия» Веселые старты: «Зимние виды спорта»

**4. Баскетбол, подвижные игры с элементами баскетбола (9 часов).** - Правила игры. Размещение игроков на площадке. Элементы игры: ведение мяча, передача, бросок в кольцо. Правила игры и судейство. Соревнования команд. Спортивный праздник «Страна Баскетболия. Игра «мини - баскетбол», тестирование силовых способностей. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Попади в корзину», «Гонка мячей», «Рыбаки и рыбки»

**5. Русская народная игра, «Русская лапта» (5 часов)** – лапта как русская народная игра. Рассматриваем основные правила игры. Описываем технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

### Литература

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2015 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2020 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2014 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
10. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер,1975 г



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Спортивное оборудование:** гимнастическая стенка – 1 шт., конь спортивный – 1 шт., козел спортивный – 1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., маты гимнастические – 12 шт., скамья для занятий тяжелой атлетикой «Старфит» – 1 шт., беговая дорожка «Старфит» – 1 шт., брусья переносные с креплением – 1 шт., турник переносной с креплением – 1 шт., стол теннисный «Старфит» – 1 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., стойки для прыжков в высоту – 2 шт., мостик для прыжков гимнастический – 1 шт., алюминиевая рейка для прыжков в высоту – 1 шт., велотренажер «Старфит» – 1 шт., скамья изогнутая – 1 шт., стойка вертикальная атлетическая «Старфит» – 1 шт., ворота мини- футбольные переносные – 2 шт.

**Спортивный инвентарь:** лыжи с креплениями и палками (комплект) – 12 шт., ботинки лыжные (пара) – 12 шт., палки лыжные (комплект) – 14 шт., мяч футбольный – 7 шт., мяч волейбольный – 7 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., мяч для метания – 6 шт., мяч теннисный – 1 шт., мяч гандбольный – 2 шт., ракетки теннисные – 6 шт., шарики теннисные – 10 шт., палка гимнастическая – 10 шт., мяч утяжеленный «Медбол» 2 кг – 1 шт., мяч утяжеленный «Медбол» 3 кг – 1 шт., набор для бадминтона – 1 шт., набор для игры в «Городки» – 1 шт., граната для метания 450г – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., сетка для настольного тенниса – 2 шт., бита для лапты – 4 шт., утяжелители для рук и ног (комплект) – 5 шт., динамическая лестница – 2 шт., скакалки – 10 шт., канат для перетягивания – 1 шт., канат с креплением для лазания – 1 шт., штанга с набором грузов (комплект) – 1 шт., гантели с набором грузов (комплект) – 2 шт., сетка на ворота для тренировки точности ударов - 2 шт.