

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №26»**

Принято решением  
педагогического совета

школы

Протокол № 18 от  
30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Лукичева Л.В.

Приказ № 18 П  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Подвижные игры»**

**для учащихся 8-11 лет**

**Срок реализации программы – 3 года**

**Уровень образования – начальное общее образование**

Разработана

учителями начальных классов

г.Вологда

2023 год

## 1. Пояснительная записка

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

2. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
3. приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
5. 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;
6. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
7. СП 2.4.3648-20;
8. СанПиН 1.2.3685-21;
9. основной образовательной программы МОУ «Средняя общеобразовательная школа №26» г.Вологды

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 2-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- 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.

### Место внеурочно деятельности в плане школы

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 102 часа. Соответственно: 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### 2 КЛАССА

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия). (1 час)

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

2. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия) (1 час) 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.

3. **Подвижные игры с мячом. (8 часов)** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

4. **Игровые упражнения (10 часов)** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

5. **Занимательные игры. (14 часов)** *Игры на развитие внимания:* «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». *Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. *Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

### 3 КЛАССА

1. **Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия).** Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. **Подвижные игры без мячей (6 часов).** *Игры на развитие внимания:* «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д. *Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. **Эстафеты (8 часов)** Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. **Спортивные и подвижные игры с мячами (10 часов)** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. **Дистанционные олимпиады по предмету физкультура (2 часа)** Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится 2 раза в год.

**6. Соревнования (7 часов)** Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня – России».

#### **4 КЛАСС**

**«Основы знаний о физической культуре и спорте» (3 часа)** основы знаний о собственном организме (выносливость, группа здоровья, сила, и т.п.), гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом (одежда, обувь, температурный режим, водный баланс)

**«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» (1 час)** правила техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

**«Игры с мячом» (20 часов)** Пионербол, волейбол, баскетбол, футбол

**«Соревнования» (10 часов)** по пионерболу, волейболу, баскетболу, футболу

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества,

##### **Гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

##### **Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой,

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- 1) выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- 2) моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- 3) формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с чувствительными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия**,

- 1) вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- 2) описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- 3) строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

4) организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

5) проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

6) продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

7) конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия,**

1) оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

2) контролировать состояние организма на занятии и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

3) предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Предметные результаты**

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

- осваивать способы игровой деятельности.

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## **4. Тематическое планирование**

### **2 класс**

<b>раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные образовательные ресурсы</b>
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	1	school-collection.edu.ru/collection/
Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	1	
Подвижные игры с мячом	8	

Игровые упражнения	10	
Занимательные игры	14	
Итого	34	

### 3 класс

раздел	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Основы знаний о подвижных играх	1	school-collection.edu.ru/collection/
Подвижные игры без мяча	6	
Эстафеты	8	
Спортивные и подвижные игры с мячами	10	
Дистанционные олимпиады по предмету физическая культура	2	
Соревнования	7	
Итого	34	

### 4 класс

раздел	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
«Основы знаний о физической культуре и спорте»	3	school-collection.edu.ru/collection/
«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»	1	
Игры с мячом	20	
Соревнования	10	
Итого	34	

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Дата предполагаемого проведения	Дата фактического проведения	Дистанционные Образовательные технологии
1	Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1	беседа			
2	Подвижная игра «Часы пробили...».	1				
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1				
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и	1				

	utki».					
5	Подвижная игра «Быстрая тройка».	1				
6	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1				
7	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1				
8	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1				
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1				
10	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1				
11	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1				
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1				
13	«Старт после броска», «Играй- играй, мяч не теряй».	1				
14	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1				
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1				
16	Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1				
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1				
18	Подвижные игры «Караси и Щука»,	1				

	«Веер» с баскетбольными мячами.					
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1				
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1				
21	Подвижная игра «Регби».	1				
22	Подвижная игра «Братишки спаси».	1				
23	Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1				
24	Подвижная игра «Простой пионербол».	1				
25	Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.	1				
26	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1				
27	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1				
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1				
29	Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1				
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1				
31	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1				



32	Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1				
33	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1				
34	Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1				

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Дата предполагаемого проведения	Дата фактического проведения	Дистанционные Образовательные технологии
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1	беседа			
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1				
3	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1				
4	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1				
5	<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки»	1				

	крокодилов»					
6	<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1				
7	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1				
8	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1				
9	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1				
10	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1				
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1				
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1				
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1				
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1				
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1				
16	Игра «Пионербол»	1				

17	Игра «Пионербол»	1				
18	Игра «Пионербол»	1				
19	Игра «Пионербол»	1				
20	Игра «Пионербол»	1				
21	Игра «Пионербол»	1				
22	Игра «Пионербол»	1				
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1				
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1				
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1				
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1				
27	Игра «Пионербол»	1				
28	Игра «Пионербол»	1				
29	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1				
30	Игра «Пионербол»	1				
31	Игра «Пионербол»	1				
32	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1				
33	Игра «Пионербол»	1				

34	Игра «Пионербол»	1				
----	------------------	---	--	--	--	--

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Форма занятия	Дата предполагаемого проведения	Дата фактического проведения	Дистанционные образовательные технологии
1.	Человек и его здоровье	1	беседа			
2.	Мое здоровье	1	Тестирование, диагностика			
3.	гигиенические требования на занятиях	1	беседа			
4	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1	беседа			
5	Правила игры Пионербол. Переходы. Приём мяча низкий.	1				
6	Совершенствование низкого приема мяча	1				
7	Высокий прием в пионерболе.	1				
8	Совершенствование высокого приема в пионерболе	1				
9	Подачи в пионерболе	1				
10	Совершенствование подач в пионерболе	1				
11	игра «Три касания».	1				
12	Правила формирования команд в пионерболе	1				
13	Техника атаки в игре в Пионерболе	1				
14	Совершенствование техники атаки в пионерболе	1				
15,16	Подготовка к турниру по пионерболу	2				
17,18	Турнир по пионерболу	2				

19	История игры футбол	1				
20	Основные виды ведения мяча в футболе	1				
21	Совершенствование ведения мяча в футболе	1				
22	Голевые удары в футболе	1				
23, 24	Подготовка к турниру по футболу	2				
25, 26	Турнир по футболу	2				
27	Баскетбол. История. Правила игры	1				
28	Бросок в кольцо	1				
29	Совершенствование броска в кольцо	1				
30	Ведение мяча в баскетболе	1				
31	Совершенствование ведения мяча в баскетболе	1				
32,	Легендарные баскетбольные матчи команд России	1	Презентация, видеофильм ы			
33, 34	Соревнования между классами	2				