

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
для 3-4 класса  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Полякова Татьяна Валерьевна  
учитель физической культуры  
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

с. Рогозиха, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- 1 Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 30 декабря 2021 года.);
- 2 Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
- 3 Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 4 Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- 5 Национальным проектом «Образование».

Общий объем программы — 34 часа, режим занятий - 1 час в неделю. Срок реализации программы — 1 год.

## Содержание программы

### Раздел 1: Введение.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

### Раздел 2: Игры на совершенствование навыков бега.

Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Разучивание игр «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору», «Палочка выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Краски», «Горелки», «Кот и мышь», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Ловушка в кругу». 4 класс: «Охотники и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь - дальше будешь», «Запрещенное движение», Эстафета, «Белые медведи», «Охотники и утки».

### Раздел 3: Игры на совершенствование навыков в прыжках.

Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Осваивать технику прыжковых упражнений. Разучивание игр «Прыгающие воробушки», «Коршун», «Волк во рву», «Два мороза», «Заяц без логова». «Птицелов», «Шлепанки». 4 класс: «Бой петухов», «Воробьи и кошка», «Штандир», Эстафета, «Прыгуны».

### Раздел 4: Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.

Упражнения на ловкость и координацию. Двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча, ведение и передачу баскетбольного мяча.

Двигательные действия футболиста:

стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановку футбольного мяча.

Двигательные действия волейболиста: стойка, упражнения с волейбольными мячами.

приобщает детей к миру спорта, это своеобразный экскурс в баскетбол, волейбол, футбол.

Игры: «Удочка», «Передал – садись», «Лошадки», «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Точная передача», «Мяч в ворота», «Мячик кверху», «Большой мяч». 4 класс: «Мяч в воздухе», «Один в круге», «Человек, ружье, тигр», «Метательная лапта».

### Раздел 5: Спортивный калейдоскоп

Упражнения на ловкость и координацию. Двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча, ведение и передачу баскетбольного мяча. Двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановку футбольного мяча. Двигательные действия волейболиста: стойка, упражнения с волейбольными мячами. Приобщает детей к миру спорта, это своеобразный экскурс в баскетбол, волейбол, футбол. Игры: «Удочка», «Передал – садись», «Лошадки», «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Точная передача», «Мяч в ворота», «Мячик кверху», «Большой мяч».

### **Планируемые результаты освоения программы.**

**Первый уровень результатов** – это приобретение школьниками социальных знаний. Таких как - общественные нормы, устройство общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе, первичное понимание социальной реальности и повседневной жизни.

**Второй уровень результатов** – это получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Таким как – человек, семья, Родина, природа, мир, труд, культура.

**Третий уровень результатов** – это получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

**Личностные:** 1.Самоопре-деление. 2.Смысло- образование.

**Регулятивные:** 1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование. 3.Оценка. 4.Способность к волевому усилию.

**Познавательные:** 1.Формулирование цели. 2.Выделение необходимой информации. 3.Структурирование. 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия. 6.Анализ и синтез. 7.Сравнение. 8.Классификации. 9.Действия постановки и

решения проблемы.

**Коммуникативные:** 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. 2.Постановка вопросов. 3.Разрешение конфликтов.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут **получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

### **виды деятельности**

самостоятельная деятельность, соревновательная, коллективная, индивидуальная, спортивная игра. Спортивно-оздоровительная, досугово- развлекательная.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема. Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные ресурсы</b>	<b>Формы и методы</b>
1	Введение.	1		
<b>Раздел 2: Игры на совершенствование навыков бега.</b>		<b>7</b>	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	
2	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1		игра
3	«Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору»	1		игра
4	«Палочка выручалочка», «Филин и пташки»	1		игра
5	«Фанты», «Краски», «Горелки»	1		игра
6	«Кот и мышь», «Пятнашки»	1		игра
7	«К своим флажкам», «Ловушка в кругу»	1		игра
8	«Гуси-лебеди»	1		игра
<b>Раздел 3: Игры на совершенствование навыков в прыжках.</b>		<b>7</b>	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	
9	«Прыгающие воробушки»	1		игра
10	«Коршун»	1		игра
11	«Волк во рву»	1		игра
12	«Два мороза»	1		игра
13	«Заяц без логова»	1		игра
14	«Птицелов»	1		игра
15	«Шлепанки»	1		игра
<b>Раздел 4: Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.</b>		<b>7</b>	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов</a>	

			<a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>	
16	«Удочка»	1		игра
17	«Передал – садись»	1		игра
18	«Лошадки»	1		игра
19	«Бросай – поймай»	1		игра
20	«Выстрел в небо», «Точная передача»	1		игра
21	«Мяч в ворота»	1		игра
22	«Мячик кверху», «Большой мяч»	1		игра
<b>Раздел 5: Спортивный калейдоскоп</b>		<b>11</b>	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	
23	Ведение и перебрасывание баскетбольного мяча	1		игра
24	Эстафета	1		соревнование
25	«Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».	1		игра
26	«Волейбол. Стойка волейболиста». Игра «Передай мяч»	1		игра
27	Эстафета	1		соревнование
28	Баскетболист, «Бросай–поймай»	1		игра
29	Двигательные действия баскетболиста. «Выстрел в небо»	1		игра
30	Двигательные действия баскетболиста. «Передал – садись»	1		игра
31	Эстафета	1		соревнование
32	Двигательные действия футболиста. «Мяч в ворота»	1		игра
33	Двигательные действия футболиста. «Точная передача»	1		игра
34	Эстафеты, спортивные состязания.	1		соревнование
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>		

#### Тематическое планирование 4-го класса

№	Тема. Раздел	Количество часов	Электронные ресурсы	Формы и методы
1	Введение.	1		
<b>Раздел 2: Игры на совершенствование навыков бега.</b>		<b>7</b>		
2	«Охотники и утки»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра

3	«Рыбаки и рыбки»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
4	«Тише едешь - дальше будешь»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
5	«Запрещенное движение»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
6	Эстафета	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	соревнование
7	«Белые медведи»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
8	«Охотники и утки»	1		
<b>Раздел 3: Игры на совершенствование навыков в прыжках.</b>		<b>7</b>		
9	«Бой петухов»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
10	«Воробьи и кошка»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
11	«Штандир»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
12	Эстафета	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	соревнование
13	«Прыгуны».	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
14	Эстафета	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	соревнование
15	«Бой петухов»	1		игра
<b>Раздел 4: Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.</b>		<b>7</b>		
16	«Мяч в воздухе»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра

			<a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>	
17	«Мяч в воздухе»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
18	«Один в круге»	1	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	игра
19	«Человек, ружье, тигр»	1		игра
20	«Человек, ружье, тигр»	1		игра
21	«Метательная лапта»	1		игра
22	«Метательная лапта»	1		игра
<b>Раздел 5: Спортивный калейдоскоп</b>		<b>11</b>	<a href="http://infourok.ru">Сборник подвижных игр для 1-4 классов (infourok.ru)</a>	
23	Ведение и перебрасывание баскетбольного мяча	1		
24	Эстафета	1		соревнование
25	«Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».	1		игра
26	«Волейбол. Стойка волейболиста». Игра «Передай мяч»	1		игра
27	Эстафета	1		соревнование
28	Баскетболист, «Бросай–поймай»	1		игра
29	Двигательные действия баскетболиста. «Выстрел в небо»	1		игра
30	Двигательные действия баскетболиста. «Передал – садись»	1		игра
31	Эстафета	1		соревнование
32	Двигательные действия футболиста. «Мяч в ворота»	1		игра
33	Двигательные действия футболиста. «Точная передача»	1		игра
34	Эстафеты, спортивные состязания.	1		состязание
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
[Сборник подвижных игр для 1-4 классов \(infourok.ru\)](http://infourok.ru)



