

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Кузбасса  
Управление образования Администрации Мариинского муниципального округа  
МБОУ «СОШ №6» Мариинского МР

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол от 29.08.2023 №15

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №6»

С.Г. Корниенко  
Приказ от 29.08.2023г.№ 302о

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивные и подвижные игры»  
(спортивно – оздоровительное направление)  
Срок реализации рабочей программы – 4 года

Мариинск,2023

## Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры»

### 1 класс

#### Спортивные игры.

Введение. Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. Правила игры в футбол. Практическое занятие: упражнения на развитие координационных, скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие гибкости, ловкости.

Футбол. Обучение игре в футбол. Обучение передаче мяча. Обучение остановке мяча: остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; остановка грудью летящего мяча; остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Практические занятия: Индивидуальные действия. Уметь использовать короткие и средние передачи. Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции. Формы организации: беседа, практические занятия.

#### Подвижные игры.

Игры на свежем воздухе. Правила техники безопасного поведения при проведении игр. Игры с элементами бега. Игры с элементами прыжков. Практические занятия: Игры с элементами бега: «Пустое место», «Кто быстрее», «К своим флажкам». Игры с элементами прыжков: «Зайка беленький сидит», «Мышеловка», «Хитрая лиса».

Игры-эстафеты. Правила техники безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты с мячами. Большая игра с малым мячом. Практические занятия: «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафета «Передача мяча», эстафета «Быстрые и ловкие», эстафета «Вызов номеров», эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). «Веселые старты», эстафеты с баскетбольным мячом.

### 2класс

#### Спортивные игры.

Введение. Техника безопасности на занятиях по футболу. Футбол в России. Жесты судей. Практическое занятие: Жесты судей. Разминка футболиста: общеразвивающие упражнения, беговые упражнения. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Футбол. Совершенствование игры в футбол. Совершенствование передач мяча. Совершенствование остановки мяча. Действия вратаря. Практические занятия: Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Совершенствование передач мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой. Для вратарей: Упражнения для кистей рук с гантелями, многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками, броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых

2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Подвижные игры.

Игры на развитие ловкости. Правила техники безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры на внимание. Имитационные игры. Практические занятия: Игры на внимание: «Тише едешь – дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День – ночь». Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты встречные и круговые. Практические занятия: «Веселые старты», эстафеты с баскетбольным мячом. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

### 3 класс

Подвижная игра пионербол.

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры Пионербол. Правила игры в пионербол. Разметка площадки, действия игрока на площадке.

Практическое занятие: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков, упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Пионербол. Подача мяча, передачи, нападающий бросок.

Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры. Практическое занятие:

Техника выполнения подачи; прием мяча, подача мяча по зонам, управление подачей. Передачи внутри команды; передачи через сетку. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Техника выполнения нападающего броска, нападающие броски с разных зон. Подача – прием; подача – прием – передача, передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков. Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Подвижные игры.

Игры на развитие ловкости. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр. Игры на повышение интереса к ЗОЖ. Игры малой подвижности.

Практические занятия: Игры: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение», «Будь ловким», «Не попадись», «День и ночь», «Перемена мест», «Волк во рву», а «Пятнашки», «Перебежки», «Лови-бросай», «Удочка», «Караси и щука», «Кто быстрее». Футбол

Правила техники безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Техника игровых приемов. Совершенствование техники, тактики игроков.

Практические занятия: Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова». Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную). Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1х1.

### 4 класс

Подвижная игра пионербол.

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры пионербол. Жесты судей. Техничко-тактические действия игроков. Практическое занятие:

Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Основные положения игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Пионербол. Техничко-тактические действия игроков в защите, технико-тактические действия игроков в нападении, учебная игра с заданиями.

Практическое занятие: Техника постановки одиночного и группового блока, отработка навыков

взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка

групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). Упражнения без мяча:

основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с

мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки. Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц. Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр. Веселые старты.

Практические занятия: Веселые старты на свежем воздухе: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», «Мяч капитану», эстафеты с волейбольным мячом, эстафета – «Разминка», эстафета с обручем. Футбол. Техничко-тактические действия игроков в защите, технико-тактические действия игроков в нападении, учебная игра с заданиями.

Практические занятия: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Зонная защита. Персональная защита. Смешанная защита. Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираением мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру «ударом головой». Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. Двусторонняя учебная игра.

#### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры»

##### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Спортивные и подвижные игры»

1 класс

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы организации
1.	Спортивные игры	17	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия. Игры. Упражнения на развитие внимания, воображения, координации. Просмотр видеоматериала с последующим анализом.
2.	Подвижные игры	16	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия.

				<p>Правила техники безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры. Упражнения на развитие внимания и воображения. Просмотр видеоматериала.</p>

2 класс

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы организации
1.	Спортивные игры	20	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия. Игры. Общеразвивающие упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости. Просмотр видеоматериала.
2.	Подвижные игры	14	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия. Игры. Общеразвивающие упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости. Просмотр видеоматериала с последующим анализом.

3 класс

№	Тема, раздел курса	Количество	Электронные	Формы
---	--------------------	------------	-------------	-------



п/п		часов	(цифровые) образовательные ресурсы	организации
1.	Подвижная игра пионербол	17	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия. Игры. Общеразвивающие упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости. Просмотр видеоматериала с последующим анализом.
2.	Подвижные игры и спортивные игры	17	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия. Игры. Общеразвивающие упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости. Просмотр видеоматериала с последующим анализом.

4 класс

№ п/п	Тема, раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы организации
1.	Подвижная игра пионербол	17	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия. Игры. Общеразвивающие упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости. Просмотр видеоматериала с последующим

				анализом.
2.	Подвижные и спортивные игры	17	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ;	Беседа, практические занятия. Игры. Общеразвивающие упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости. Просмотр видеоматериала с последующим анализом.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Спортивные и подвижные игры»  
1 класс

	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1	Спортивные игры	17
Тема 1	Введение	3
	1.1 Техника безопасности на занятиях по футболу	1
	1.2 История возникновения футбола	1
	1.3 Правила игры в футбол	1
Тема 2	Футбол	14
	2.1 Обучение игре в футбол	4
	2.2 Обучение передаче мяча	5
	2.3 Обучение остановке мяча	5

Раздел 2	Подвижные игры	16
Тема 3	Игры на свежем воздухе	8
	3.1 Правила техники безопасного поведения при проведении игр	1
	3.2 Игры с элементами бега	4
	3.3 Игры с элементами прыжков	3
Тема 4	Игры-эстафеты	8
	4.1 Правила техники безопасного поведения при проведении эстафет	1
	4.2 Эстафеты с мячами.	4
	4.3 Большая игра с малым мячом.	3
	Итого: 33	

2 класс

	Название раздела	Кол-во часов
Раздел 1	Спортивные игры	20
Тема 1	Введение	3
	1.1 Техника безопасности на занятиях по футболу	1
	1.2 Футбол в России	1
	1.3 Жесты судей	1
Тема 2	Футбол	17
	2.1 Совершенствование игры в футбол	5
	2.2 Совершенствование передач мяча	4
	2.3 Совершенствование остановки мяча	4
	2.4 Действия вратаря	4
Раздел 2	Подвижные игры	14
Тема 3	Игры на развитие ловкости	7
	3.1 Правила техники безопасного поведения при проведении игр	1
	3.2 Игры на внимание	3
	3.3 Имитационные игры	3
Тема 4	Эстафеты	7
	4.1 Эстафеты с преодолением препятствий	3
	4.2 Эстафеты встречные и круговые	4
	Итого: 34	

3 класс

	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1	Подвижная игра пионербол	17
Тема 1	Введение	3
	1.1 Инструктаж по технике безопасности при проведении игры пионербол	1
	1.2 Правила игры в пионербол	1
	1.3 Разметка площадки, действия игрока на площадке	1
Тема 2	Пионербол	14
	2.1 Поддача мяча, передачи, нападающий бросок	4
	2.2 Комбинированные упражнения	5
	2.3 Учебно-тренировочные игры	5

Раздел 2	Подвижные игры и спортивные игры	17
Тема 3	Игры на развитие ловкости	8
	3.1 Инструктаж по технике безопасности при проведении игр	1
	3.2 Игры на повышение интереса к ЗОЖ	4
	3.3 Игры малой подвижности	3
Тема 4	Футбол	9
	4.1 Правила техники безопасного поведения при проведении игры	1
	4.2 Техника игровых приемов	4
	4.3 Совершенствование техники, тактики игроков	4
	Итого: 34	

#### 4 класс

	Название раздела	Кол-во часов
Раздел 1	Подвижная игра пионербол	17
Тема 1	Введение	3
	1.1 Инструктаж по технике безопасности при проведении игры пионербол	1
	1.2 Жесты судей	1
	1.3 Техничко-тактические действия игроков	1
Тема 2	Пионербол	14
	2.1 Техничко-тактические действия игроков в защите	4
	2.2 Техничко-тактические действия игроков в нападении	5
	2.3 Учебная игра с заданиями	5
Раздел 2	Подвижные и спортивные игры	17
Тема 3	Подвижные игры	2
	3.1 Инструктаж по технике безопасности при проведении игр	1
	3.2 Веселые старты	1
Тема 4	Футбол	15
	4.1 Техничко-тактические действия игроков в защите	5
	4.2 Техничко-тактические действия игроков в нападении	5
	4.3 Учебная игра с заданиями	5
	Итого: 34	