

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Администрация муниципального округа Верхотурский

МКОУ "КОРДЮКОВСКАЯ СОШ"

РАССМОТРЕНА

на педагогическом
совете

Протокол №1
Приказ №111/3-ОД от «01»
сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

заместитель по УВР

М.А. Смирнова
Приказ №111/3-ОД от «01»
сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

и.о. директора

О.М. Черногорова
Приказ №111/3-ОД от «01»
сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Спортивные игры"

для обучающихся 1-3 классов

Кордюково 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа по общей физической подготовке (О.Ф.П.) для 1-4 классов составлена на основе примерной учебной программы Физическая культура для учащихся 1-4 классов (А.П. Матвеева.-М.; просвещения, 2014) всего 33 часа для 1 классов по 1 часу в неделю и 34 часа для 2-3 классов по часу в неделю. Внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика» 1-4 классы (Г.А. Колодницкий, В.С.Маслов.-М.; просвещения,2014).

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в

снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью общей физической подготовки во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содействием развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) входе двигательной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Спортивный зал

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

- Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем , таблиц)
- Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

1 -3 КЛАСС

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы по Общей физической подготовке (офп) направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок.

Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка.

Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

включают освоение школьниками умд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-3КЛАСС

включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека

(физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое. Интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры и эстафеты	5			
2	Общая физическая подготовка	5			
3	Гандбол.	6			
4	Пионербол.	8			
5	Волейбол.	3			
6	Футбол.	6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержани е	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Подвижные игры и эстафеты	5			
2	Гандбол.	5			
3	Общая физическая подготовка	6			
4	Пионербол.	8			
5	Волейбол.	3			
6	Футбол.	7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержани е	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Подвижные игры и эстафеты	5			
2	Общая физическая подготовка	5			
3	Гандбол.	6			
4	Пионербол	8			
5	Волейбол.	3			
6	Футбол	7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры и эстафеты	5			
2	Общая физическая подготовка	5			
3	Гандбол	6			
4	Пионербол	8			
5	Волейбол	3			
6	Футбол	7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство со спортивной площадкой. П/и «Вороны и воробьи» «Вышибалы»	1			
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. П/и «Попади в ворота», Эстафета с предметами.	1			
3	ОРУ. П/и «У медведя во бору», «Вышибалы». Развитие координации	1			
4	ОРУ. П/и «Гуси», «Мяч соседу» Встречные эстафеты. Развитие координации	1			
5	П/и «Два Мороза» Игры и упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			
6	Упражнения для развития силы: ОРУ, упражнения с преодолением собственного веса в висах, упорах, лежа, стоя.	1			
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи); комбинированные эстафеты.	1			
8		1			

	Упражнения для развития гибкости: ОРУ с предметами и без; упражнения с повышенной амплитудой движения в различных суставах.				
9	Упражнения для развития выносливости: равномерный длительный бег, переменный бег; игры в заданном режиме.	1			
10	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения, упражнения с предметами; эстафеты и игры.	1			
11	Техника безопасности, правила игры в гандбол.	1			
12	Различные перемещения, ловля и передачи мяча в движении.	1			
13	Упражнения с мячом, ведение мяча и передачи мяча в разных направлениях, броски мяча.	1			
14	Индивидуальные действия с мячом, тактические действия (блокирование, выбивание, разбор игроков).	1			
15	Двусторонняя игра по правилам.	1			
16	Двусторонняя игра по правилам.	1			
17	Техника безопасности и правила игры в пионербол.	1			
18	Правила игры в пионербол.	1			
19	Передача мяча в парах, тройках, броски	1			

	мяча на заданное и максимальное расстояние одной и двумя руками				
20	Техника подачи мяча. Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
21	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1			
22	Пионербол по упрощенным правилам.	1			
23	Пионербол по правилам.	1			
24	Пионербол по правилам.	1			
25	Передачи сверху над головой и в парах	1			
26	Стойки и перемещения, ловля и передача. Прием мяча снизу и сверху двумя руками.	1			
27	Прямая нижняя подача. Стойки и перемещения, ловля и передача.	1			
28	Правила техники безопасности. Ведение мяча.	1			
29	Футбольные упражнения, передача мяча в парах.	1			
30	Ведение мяча в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1			
31	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность (меткость).	1			

32	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Разучивание правил игры в футбол.	1			
33	Разучивание правил. Игра «футбол».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство со спортивной площадкой. П/и «Вороны и воробьи» «Вышибалы»	1			
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. П/и «Попади в ворота», Эстафета с предметами.	1			
3	ОРУ. П/и «У медведя во бору», «Вышибалы». Развитие координации	1			
4	ОРУ. П/и «Гуси», «Мяч соседу» Встречные эстафеты. Развитие координации	1			
5	П/и «Два Мороза» Игры и упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			
6	Упражнения для развития силы: ОРУ, упражнения с преодолением собственного веса в висах, упорах, лежа, стоя.	1			
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи); комбинированные эстафеты.	1			
8	Упражнения для развития гибкости: ОРУ с предметами и без; упражнения с	1			

	повышенной амплитудой движения в различных суставах.				
9	Упражнения для развития выносливости: равномерный длительный бег, переменный бег; игры в заданном режиме.	1			
10	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения, упражнения с предметами; эстафеты и игры.	1			
11	Техника безопасности, правила игры в гандбол.	1			
12	Различные перемещения, ловля и передачи мяча в движении.	1			
13	Упражнения с мячом, ведение мяча и передачи мяча в разных направлениях, броски мяча.	1			
14	Индивидуальные действия с мячом, тактические действия (блокирование, выбивание, разбор игроков).	1			
15	Двусторонняя игра по правилам.	1			
16	Двусторонняя игра по правилам.	1			
17	Техника безопасности и правила игры в пионербол.	1			
18	Правила игры в пионербол.	1			
19	Передача мяча в парах, тройках, броски мяча на заданное и максимальное расстояние одной и двумя руками	1			

20	Техника подачи мяча. Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
21	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1			
22	Пионербол по упрощенным правилам.	1			
23	Пионербол по правилам.	1			
24	Пионербол по правилам.	1			
25	Передачи сверху над головой и в парах	1			
26	Стойки и перемещения, ловля и передача. Прием мяча снизу и сверху двумя руками.	1			
27	Прямая нижняя подача. Стойки и перемещения, ловля и передача.	1			
28	Правила техники безопасности. Ведение мяча.	1			
29	Футбольные упражнения, передача мяча в парах.	1			
30	Ведение мяча в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1			
31	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность (меткость).	1			
32	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Разучивание правил	1			

	игры в футбол.				
33	Разучивание правил. Игра «футбол».	1			
34	Игра «футбол».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство со спортивной площадкой. П/и «Вороны и воробьи» «Вышибалы»	1			
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. П/и «Попади в ворота», Эстафета с предметами.	1			
3	ОРУ. П/и «У медведя во бору», «Вышибалы». Развитие координации	1			
4	ОРУ. П/и «Гуси», «Мяч соседу» Встречные эстафеты. Развитие координации	1			
5	П/и «Два Мороза» Игры и упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			
6	Упражнения для развития силы: ОРУ, упражнения с преодолением собственного веса в висах, упорах, лежа, стоя.	1			
7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи); комбинированные эстафеты.	1			
8	Упражнения для развития гибкости: ОРУ с предметами и без; упражнения с	1			

	повышенной амплитудой движения в различных суставах.				
9	Упражнения для развития выносливости: равномерный длительный бег, переменный бег; игры в заданном режиме.	1			
10	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения, упражнения с предметами; эстафеты и игры.	1			
11	Техника безопасности, правила игры в гандбол.	1			
12	Различные перемещения, ловля и передачи мяча в движении.	1			
13	Упражнения с мячом, ведение мяча и передачи мяча в разных направлениях, броски мяча.	1			
14	Индивидуальные действия с мячом, тактические действия (блокирование, выбивание, разбор игроков).	1			
15	Двусторонняя игра по правилам.	1			
16	Двусторонняя игра по правилам.	1			
17	Техника безопасности и правила игры в пионербол.	1			
18	Правила игры в пионербол.	1			
19	Передача мяча в парах, тройках, броски мяча на заданное и максимальное расстояние одной и двумя руками	1			

20	Техника подачи мяча. Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
21	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1			
22	Пионербол по упрощенным правилам.	1			
23	Пионербол по правилам.	1			
24	Пионербол по правилам.	1			
25	Передачи сверху над головой и в парах	1			
26	Стойки и перемещения, ловля и передача. Прием мяча снизу и сверху двумя руками.	1			
27	Прямая нижняя подача. Стойки и перемещения, ловля и передача.	1			
28	Правила техники безопасности. Ведение мяча.	1			
29	Футбольные упражнения, передача мяча в парах.	1			
30	Ведение мяча в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1			
31	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность (меткость).	1			
32	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Разучивание правил	1			

	игры в футбол.				
33	Разучивание правил. Игра «футбол».	1			
34	Игра «футбол».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Знакомство со спортивной площадкой. П/и «Вороны и воробьи» «Вышибалы»	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		1	0	0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147311

Владелец Карагодин Александр Петрович

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026