МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области Администрация муниципального округа Верхотурский МКОУ "КОРДЮКОВСКАЯ СОШ"

| | М.А. Смирнова Приказ №111/3-ОД от «01» | О.М. Черноголова |
|--------------------------|---|------------------|
| на педагогическом совете | заместитель по УВР | и.о. директора |
| PACCMOTPEHA | СОГЛАСОВАНА | УТВЕРЖДЕНА |

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

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 физкультурноспортивной 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, влияние 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.

Содействию 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) направленно 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, ценностносмысловые 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 эмоциональнонравственной 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 ууд (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 умение 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 содержани е | | 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. | 6 | | | |
| | ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ | 33 | | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов содержан 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 | | | |
| | ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ | 34 | | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов 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 | | | |

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | оличество часов содержани е | | 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 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| | | Количество | часов | Электронные | |
|-------|--|------------|------------------------|-------------------------|--|
| № п/п | Тема урока | Всего | Контрольны е работы | Практически е работы | цифровые образовательные ресурсы |
| 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 | | |

| | | 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 | |

| | | Количество | часов | Электронные | |
|-------|--|------------|------------------------|-------------------------|--|
| № п/п | Тема урока | Всего | Контрольны е работы | Практически е работы | цифровые образовательные ресурсы |
| 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 | | | |

| | | 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 | | |
| | | JL | | |

| 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 | |

| | Тема урока | Количество | часов | Электронные | |
|-------|--|------------|------------------------|-------------------------|--|
| № п/п | | Всего | Контрольны е работы | Практически е работы | цифровые образовательные ресурсы |
| 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 | | | |

| | | 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 | | |
| | | JL | | |

| 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 | |

| | Тема урока | Количество ч | асов | Электронные | |
|--|--|--------------|------------------------|-------------------------|--|
| № п/п | | Всего | Контрольны е работы | Практически е работы | цифровые образовательные ресурсы |
| 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 | |