



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА «БИГИЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ПЕРВОГО ДИРЕКТОРА,
ОТЛИЧНИКА НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СССР А.П.ГОРОХОВА»
(МАОУ «Бигилинская СОШ»)

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО классных руководителей
Протокол № 6
От «18» августа 2025 г.
Руководитель Фучиева /Р.С. Дутиева

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
Фучиева /Р.С. Дутиева
«18» августа 2025 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(для учащихся 1-4 классов)

Автор – составитель
Черняева Елена Яковлевна

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивная игра», для 1-4 класса, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, с последними изменениями от 31.12.2015 г. №
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2. 2821-10), утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189, с учетом внесенных изменений № 81 от 24.11.2015 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями в приказах № 632 от 22.11.2019 г. и № 249 от 18.05.2020 г. (для всех педагогов).

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на весь уровень начального общего образования (1-4) и рассчитана на 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа.

При составлении программы были использованы следующие учебно-методические пособия:

- «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.
- С. Н. Андреев. «Футбол в школе».
- Г. А. Фурманов. «Играй в мини-волейбол».
- «Баскетбол».
- Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 классов.
- Гришков В.И. Детские подвижные игры.
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.
- Дях В.И. «Мой друг – физкультура: 1-4 кл
- Обухов Л.А., Лемаскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы 1-4 классы.
- Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 1 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, шита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскокнвшего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Гандбол

1. Основы знаний. Правила поведения на занятиях в целях предупреждения травматизма. В чём различие между болельско и здоровым состоянием? Значение утренней гимнастики в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.
2. Специальная подготовка. Стойка игрока. Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой шагом. Довля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча одной рукой сверху с места.

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Гочная передача», «Попади в ворота».

Русские народные игры

1. Знать правила поведения при играх,
2. Самостоятельно играть в разученные игры.
3. Через народные игры познавать традиции, обычаи, особенности жизни своего народа, приобщается к его культуре.

Игры на развитие психических процессов

1. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
2. Развитие восприятия, памяти, мышления, внимания.
3. Коррекция эмоциональной сферы учащихся.

Подвижные игры.

1. Разучивать правила поведения при играх, разучивать правила игры.
2. Умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения

подвижных игр.

3. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Спортивные игры.

1. Разучивать и знать правила поведения во время игры.
2. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 2 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, шита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основные знания.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от шита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Гандбол

1. *Основы знаний.* Личная подготовленность и хорошая осанка. Причины нарушения осанки. Масса тела. Рост. Правила игры в гандбол.

2. *Специальная подготовка.* Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.

Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сверху.

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Игры на свежем воздухе

1. Развитие выносливости.

2. Развитие скоростно-силовых способностей.

3. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

Подвижные игры разных народов

1. Обообщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

2. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

3. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.

4. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Эстафеты

1. Умение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом и прыжками, с преодолением препятствий, самостоятельно играть в разученные игры.
2. Развитие скоростно-силовых способностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 3 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, шита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.
 2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменной мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от шита с места, бросок одной рукой после ведения.
- Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Игры на свежем воздухе

1. Развитие выносливости.
2. Развитие скоростно-силовых способностей.
3. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

Подвижные игры разных народов

1. Обообщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
2. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
3. Овладеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками.
4. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Волейбол

1. *Основные знания.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Гандбол

1. *Основные знания.* Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Азбука гандбола. Виды закаливания.
2. *Специальная подготовка.* Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сверху и снизу.

Подвижные игры

1. Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
2. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
3. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося.

Эстафеты

1. Развитие выносливости.
2. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры.
3. Умение выполнять общеобразовательные упражнения.

Футбол

1. *Основные знания.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА – 4 класса

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Подвижные игры	2				
2	Волейбол	2				
3	Баскетбол	2				
4	Эстафеты	2				
5	Подвижные игры разных народов	2				
6	Гандбол	2				
7	Русские народные игры	2				
8	Футбол	2				
9	Игры на развитие психических процессов.	2				
10	Волейбол	2				
11	Гандбол	2				
12	Эстафеты	2				

13	Баскетбол	2				
14	Эстафета	2				
15	Футбол	2				
16	Игры на свежем воздухе	2				
	ИТОГО	32				

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Подвижные игры	2				
2	Волейбол	2				
3	Гандбол	2				
4	Футбол	2				
5	Баскетбол	2				
6	Эстафеты	2				
7	Русские народные игры	2				
8	Игры на развитие	2				

	психических процессов.					
9	Баскетбол	2				
10	Волейбол	2				
11	Русские народные игры	2				
12	Футбол	2				
13	Эстафеты	3				
14	Волейбол	2				
15	Подвижные игры	2				
16	Игры на свежем воздухе	3				
	ИТОГО	34				

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Игры на свежем воздухе	2				
2	Волейбол	2				
3	Баскетбол	2				
4	Футбол	2				
5	Подвижные игры	2				

6	Эстафеты	2					
7	Русские народные игры	2					
8	Баскетбол	2					
9	Игры на развитие психических процессов.	2					
10	Волейбол	2					
11	Подвижные игры	2					
12	Футбол	2					
13	Баскетбол	2					
14	Волейбол	2					
15	Игры на свежем воздухе	3					
16	Эстафеты	3					
	ИТОГО	34					

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				Дата
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.	
1	Подвижные игры	2				

2	Игры на свежем воздухе	2				
3	Гандбол	2				
4	Футбол	2				
5	Баскетбол	2				
6	Волейбол	2				
7	Гандбол	2				
8	Игры на развитие психических процессов.	2				
9	Эстафеты	2				
10	Волейбол	2				
11	Русские народные игры	2				
12	Футбол	2				
13	Баскетбол	2				
14	Эстафеты	2				
15	Игры на свежем воздухе	3				
16	Волейбол	3				
	ИТОГО	34				

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.
- Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, гандбола и футбола и подвижных игр. Даются в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.