

Администрация МО Долинский МО
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области

Приложение № ____
к содержательному разделу основной образовательной программы
начального общего образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
_____ Э. М. Фалилеева
Приказ от 28.08.2025 г. № 285-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Спортивные игры
(наименование курса)

спортивно-оздоровительное направление
(направление развития личности школьника)

3 класс

1 год (2025-2026 учебный год)
(срок реализации)

К. Г. Кудряшова
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

с. Стародубское
2025 г

Содержание курса по каждому разделу

Рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела:

1. Основы знаний: режим дня. Личная гигиена. Профилактика плоскостопия и близорукости. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Значение занятия спортивными играми для здоровья человека. Название и правила спортивных игр. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

2. Подвижные игры с элементами спортивных игр: игры на развитие равновесия, внимания, физических качеств. Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных, силовых качеств, на развитие выносливости. Подвижная игра с элементами хоккея «Забил-води». Игра во фрисбол с элементами подвижных игр. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Подготовительные упражнения для игры в японский волейбол. Подвижная игра с элементами мини-волейбола и пионербола «Подал-отбей».

3. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие координации, силы, быстроты, гибкости. Кроссовая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения с элементами гимнастики. Прыжковые упражнения. Выполнения упражнений из комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО.

4. Спортивные игры:

Баскетбол: правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу. Упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости). Основное содержание правил соревнований по баскетболу. Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Мини-волейбол: правила безопасного поведения во время занятий по мини-волейболу. Упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости). Стойки и перемещения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Поддачи мяча. Расстановка и переходы. Подвижные игры, эстафеты.

Футбол: правила безопасного поведения во время занятий по футболу. Одиночные футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений. Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Передачи в парах, удары по воротам, стойки вратаря.

Фролбол: правила безопасного поведения во время занятий по фролболу. Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороны. Приём мяча: с уступающим движением клюшки, с удобной или неудобной стороны, приём мяча корпусом и ногой, приём летного мяча клюшкой. Бросок мяча, обводка и обыгрывание, отбор мяч, перемигивание мяча.

Планируемые результаты освоения программы

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения цели и готовности к преодолению трудностей
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный калейдоскоп» являются:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметными результатами являются:

- правильное выполнение комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- выполнение элементарных навыков самообслуживания и самообеспечения;
- осуществление самоконтроля за своим внешним видом;
- соблюдение основных режимных моментов, требований и инструкций учителя;
- взаимодействие с окружающими в процессе деятельности.

Тематическое планирование

№	Основные разделы программы	Кол-во часов
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3
3.	Общая физическая подготовка	3
4.	Спортивные игры	11
4.1	Баскетбол	3

4.2	Футбол	3
4.3	Мини-волейбол	3
4.4	Фролбол	2
	Количество часов всего	17

Перечень компонентов учебно-методического комплекса

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях.- 3-е изд. - М.: Прсвещение, 2016. - 176 с.

2. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс - М.: ВАКО, 2016. - 252 с.