

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 27 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол от
«30» 08 2024 г. № 1
руководитель МО
Е.С. Пешнина

СОГЛАСОВАНО
методист
Ю.В.Сергеева
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 27
Л.П. Кулина
«02» сентября 2024 г. № 204



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
курса «Веселый мяч»

для **3** - 4 класса
(степень обучения, класс)

Рабочую программу составил(а):
Пешнина Екатерина Сергеевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Весёлый мяч» в 3-4 классах составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01.2024 № 31 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования" (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77330);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (с ежегодным внесением изменений);
- требований «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». В.И. Лях 2010 г.;
- Учебного плана МОУ СШ № 27

Срок реализации программы: 1 год.

Программа внеурочной деятельности по *спортивно-оздоровительному направлению* включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Особый акцент занятий внеурочной деятельности - использование народных игр с разной физической нагрузкой и разнообразной степенью двигательной активности, а также поддержание народных традиций, обучение самому весёлому и радостному занятию - народным играм. Вместе с тем, совершенствование общефизических умений и навыков детей младшего школьного возраста. Предложенные игры требуют быстроты, ловкости, смелости, упорства в достижении цели.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению носит образовательно-воспитательный характер и преследует следующую **цель**:

- содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников средствами возрождения традиционной и развития современной игровой культуры; расширение историко-культурного кругозора.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Спортивно-оздоровительные:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга, тренировки;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни.

1. Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к своим товарищам;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Целесообразность программы: на современном этапе развития школы

ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе образования предлагается внедрить русские народные игры и развлечения в программу внеурочной деятельности младших школьников.

Современные образовательные технологии на занятиях по внеурочной деятельности

Здоровьесберегающие технологии

Цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Игровые технологии

Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий.

Подвижные и народные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны,

выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью детей младшего школьного возраста.

Технология активного обучения

Применение игры как активного метода в образовательном процессе обеспечивает становление и развитие у обучающихся универсальных навыков. К ним относят способность принимать решения и умение решать проблемы, коммуникативные умения и качества, умения ясно формулировать сообщения и четко ставить задачи, умение выслушивать и принимать во внимание разные точки зрения и мнения других людей, лидерские умения и качества, умение работать в команде. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что включение в учебный и воспитательный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что обучающиеся, увлеченные игрою, не заметно для себя приобретают определенные знания, умения и навыки.

Технологии коллективного обучения: обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию группы учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива.

Занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 30-40 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану МОУ СШ № 27 на изучение курса «Весёлый мяч» в 3-4 классах выделяется 34 ч (1ч в неделю, 34 учебных

недели).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 3 КЛАССА ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 4 КЛАССА ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- различать способ и результат действия.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять пошаговый контроль по результату;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД

Ученик научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Ученик получит возможность научиться:

- использовать знаково-символические средства;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- выполнять различные роли в группе.
- задавать вопросы.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик научатся:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовывать отдыхи досуг с использованием разученных подвижных игр;
- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

Ученик получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- разработать (придумать) свои подвижные игры;
- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- углубить знания об истории, культуре народных игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных

условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| № | Тема изучаемого раздела | Тема изучаемого раздела | Количество часов | План | Факт |
|--|--|--|------------------|--|------|
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) 7ч | Мир движений. Разучивание специальных упражнений с мячом. Игра «Стоп!». Инструктаж по технике безопасности | 1 | 5.09.24 | |
| | | Беседа: «Красивая осанка». Специальные упражнения с мячом. Игра «Перестрелка», «Стоп!» | 1 | 12.09.24 | |
| | | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | 1 | 19.09.24 | |
| | | Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | 1 | 26.09.24 | |
| | | Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка» | 1 | 3.10.24 | |
| | | Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней» | 1 | 10.10.24 | |
| | | Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней» | 1 | 17.10.24 | |
| | | 2. | Игры с мячом 5ч | Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием», | 1 |
| Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 | | | 7.11.24 | |
| Команда быстроногих «Гуси – лебеди», | 1 | | | 14.11.24 | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|----------|----------|
| | | «Лиса и куры», | | | |
| | | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | 1 | 21.11.24 | |
| | | Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | 1 | 28.11.24 | |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки) 5ч | Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» | 1 | 5.12.24 | |
| | | Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | 1 | 12.12.24 | |
| | | «Бездомный заяц», «Подвижная цель». | 1 | 19.12.24 | |
| | | «Охотники и утки», «Перестрелка». | 1 | 26.12.24 | |
| | | Удивительная пальчиковая гимнастика .«Метание в цель», «Попади в мяч» | 1 | 16.01.25 | |
| | | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки) 4ч | Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки» | 1 | 23.01.25 |
| 4. | | Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики» | 1 | 30.01.25 | |
| | | Разучивание элементов игры «Пионербол» | 1 | 6.02.25 | |
| | | Разучивание элементов игры «Пионербол» | 1 | 13.02.25 | |
| | | Народные игры 4ч | Знакомство с | 1 | 20.02.25 |
| 5. | | | | | |

| | | | | | |
|----|------------------|--|---|----------|--|
| | | разметкой площадки, правила игры «Пионербол» | | | |
| | | Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам | 1 | 27.02.25 | |
| | | «Третий лишний» игра, игра «Пионербол» по упрощенным правилам | 1 | 6.03.25 | |
| | | Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол). | 1 | 13.03.25 | |
| 6. | Зимние забавы 4ч | Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки», «Круговая лапта». | 1 | 20.03.25 | |
| | | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Метание набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | 1 | 3.04.25 | |
| | | Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | 1 | 10.04.25 | |

| | | | | | | |
|--------|-------------|--|------|----------|--|--|
| | | Игра «Мышеловка», «У медведя во бору». Круговая эстафета. Упражнения с набивным мячом. Самостоятельные игры. | 1 | 17.04.25 | | |
| 7. | Эстафеты 5ч | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Сбор урожая». Соревнования по подвижным играм. | 1 | 24.04.25 | | |
| | | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мышь». Игры по выбору. | 1 | 1.05.25 | | |
| | | Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Метание малого мяча. Весёлые старты. | 1 | 8.05.25 | | |
| | | Весёлые старты. | 1 | 15.05.25 | | |
| | | «Ловушки с приседанием». Игры с мячом по выбору. | 1 | 22.05.25 | | |
| Итого: | | | 34 ч | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | План | Факт |
|--|--|--------------|---------------------|------|
| 1 | Водное занятие | 1 | 5.09.24 | |
| Игры с бегом (6ч) | | | | |
| 2 | Игра с бегом «Чье звено быстрее соберется» | 1 | 12.09.24 | |
| 3 | Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Успей пробежать под вращающимся канатом» | 1 | 19.09.24 | |
| 4 | Игра с бегом «Карусель» | 1 | 26.09.24 | |
| 5 | Игра с бегом «Море волнуется» | 1 | 3.10.24 | |
| 6 | Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Пятнашки с домом» | 1 | 10.10.24 | |
| 7 | Игра «Ловишки парами» | 1 | 17.10.24 | |
| Игры с прыжками (4ч) | | | | |
| 8 | Игра с прыжками «Удочка» | 1 | 24.10.24 | |
| 9 | Игра с прыжками «Лягушата и цапля» | 1 | 7.11.24 | |
| 10 | Игра с прыжками «Будь ловким» | 1 | 14.11.24 | |
| 11 | Прыжок через вращающийся канат разными способами | 1 | 21.11.24 | |
| Игры с мячом (4 ч) | | | | |
| 12 | Игра с мячом «Высекалы с выручалами» | 1 | 28.11.24 | |
| 13 | Игра с мячом «Охотники и звери». | 1 | 5.12.24 | |
| 14 | Игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки» | 1 | 12.12.24 | |
| 15 | «Школа мяча» | 1 | 19.12.24 | |
| Русские народные игры (8 ч) | | | | |
| 16 | Разучить 1-2 считалки. РН игра «Челночок-воротники» | 1 | 26.12.24 | |
| 17 | РН игра «Мяч с топотом» | 1 | 16.01.25 | |
| 18 | РН игра: «Стойки» | 1 | 23.01.25 | |
| 19 | РН игра «Самые ловкие» | 1 | 30.01.25 | |
| 20 | РН игра «Посигутки» | 1 | 6.02.25 | |
| 21 | РН игра «Липкие пеньки» | 1 | 13.02.25 | |
| 22 | РН игра «Ловишки змейкой» | 1 | 20.02.25 | |
| 23 | РН игра «Лошадки» | 1 | 27.02.25 | |
| Народные игры с элементами соревнований (6 ч) | | | | |
| 24-25 | 2-3 эстафеты с бегом лазанием. | 2 | 6.03.25 13.03.25 | |
| 26 | Игра-соревнование «Богатырские потехи» | 1 | 20.03.25 | |
| 27 | Эстафета с согласованными коллективными | 1 | 3.04.25 | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|----------|--|
| | действиями «Булавочка» | | | |
| 28 | 2-3 эстафеты с малыми большим мячом. Эстафета «Похитители огня» | 1 | 10.04.25 | |
| 29 | 2-3 эстафеты с обручем и гимнастической палкой. Эстафета «Крепость» | 1 | 17.04.25 | |
| Игры народов мира (3 ч) | | | | |
| 30 | Игра «Волки козлята» | 1 | 24.04.25 | |
| 31 | Игра «Хромая уточка» | 1 | 1.05.25 | |
| 32 | Татарская народная игра «Скок-перескок» | 1 | 8.05.25 | |
| Итоговое занятие (2ч) | | | | |
| 33 | Проведение игр, соревнований, матчей | 1 | 15.05.25 | |
| 34 | Проведение игр, соревнований, матчей | 1 | 22.05.25 | |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 КЛАСС

| № | Тема | Виды учебной деятельности | Планируемые результаты |
|---|--|--|--|
| 1 | Мир движений. Разучивание специальных упражнений с мячом. Игра «Стоп!». Инструктаж по технике безопасности. | формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 2 | Беседа: «Красивая осанка». Специальные упражнения с мячом. Игра «Перестрелка», «Стоп!» | формирование правильной осанки, развитие навыков бега | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 3 | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | развитие скоростных качеств, ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 4 | Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | развитие силы и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 6 | Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка». | развитие ловкости и внимания | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 7 | Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней», | развитие выносливости и силы | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 8 | Скакалочка-выручалочка. | развитие силы | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | «Удочка с приседанием», | | знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 9 | Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | развитие быстроты и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 10 | Команда быстроногих «Гуси – лебеди», «Лиса и куры», | развитие силы и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 11 | Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | развитие скоростных качеств, ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 12 | Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 13 | Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 14 | Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | развитие глазомера и точности движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 15 | «Бездомный заяц», «Подвижная цель». | развитие выносливости и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 16 | «Охотники и утки», «Перестрелка». | развитие выносливости и быстроты | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 17 | Удивительная пальчиковая гимнастика «Метание в цель», «Попади в мяч» | развитие ловкости и быстроты | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 18 | Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки» | развитие выносливости, быстроты и реакции | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 19 | Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики» | развитие быстроты, скорости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 20 | Разучивание элементов игры «Пионербол» | развитие быстроты, скорости, реакции | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | самостоятельно играть в разученные игры |
| 21 | Разучивание элементов игры «Пионербол» | развитие быстроты, ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 22 | Знакомство с разметкой площадки, правила игры «Пионербол» | развитие быстроты, ловкости, | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 23 | Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам | развитие скоростных качеств, ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 24 | «Третий лишний» игра, игра «Пионербол» по упрощенным правилам | развитие скоростных качеств , ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |
| 25 | Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол). | Прыжки, подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. |
| 26 | Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки», «Круговая лапта». | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| 27 | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Метание | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <p>набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.</p> <p>Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».</p> | <p>вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.</p> |
| 28 | <p>Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками.</p> <p>Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».</p> | <p>Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.</p> |
| 29 | <p>Игра «Мышеловка», «У медведя во бору». Круговая эстафета. Упражнения с набивным мячом. Самостоятельные игры.</p> | <p>Подвижные игры. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.</p> |
| 30 | <p>Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Сбор урожая».</p> <p>Соревнования по подвижным играм.</p> | <p>Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.</p> |
| 31 | <p>«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».</p> <p>Игры по выбору.</p> | <p>Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.</p> |
| 32 | <p>Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Метание</p> | <p>Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и</p> | <p>Уметь самостоятельно играть в разученные игры.</p> |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | малого мяча. Весёлые старты. | вертикальную цель. Весёлые старты. | |
| 33 | Весёлые старты. | Подвижные игры, эстафеты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь самостоятельно играть в разученные игры. |
| 34 | «Ловушки с приседанием». Игры с мячом по выбору. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом. |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема | Форма организации деятельности обучающихся | Виды деятельности обучающихся |
|-------|----------------------|---|--|
| 1 | Вводное занятие (1ч) | Беседа «История возникновения подвижных народных игр». Беседа «Характерные спортивные травмы и их предупреждение». | - соблюдать правила поведения на спорт. площадке и в спорт.зале; - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр |
| 2 | Игры с бегом (6ч) | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Разучивание игры: «Ловишки парами» | - уметь соблюдать правила игр и технику безопасности во время бега в подвижных играх |
| 3 | | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Разучивание игры: «Чье звено быстрее соберется» | - знать 1-2 считалки; - уметь соблюдать дистанцию в беге враспынную; |
| 4 | | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Разучивание игры: «Хитрая лиса» | -уметь согласовывать свои движения с вращающимся канатом; -уметь объяснить игровые правила разученных игр; |
| 5 | | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Разучивание игры: «Успей пробежать» | - уметь применять свои навыки в ходьбе (змейкой); -уметь соблюдать правила игр и дисциплину; |
| 6 | | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Разучивание игр: «Карусели», «Море волнуется раз» | - уметь соблюдать правила игр и технику безопасности во время бега в подвижных играх |

| | | | |
|----|----------------------|--|---|
| 7 | | <p>Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Разучивание игры: «Мы веселые ребята»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь соблюдать правила игр и технику безопасности во время бега в подвижных играх; - уметь соблюдать дистанцию в беге враспынную; |
| 8 | Игры с прыжками (4ч) | <p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках. Разучивание правил подвижных игр: «Будь ловким», «Волк во рву»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь прыгать через скакалку; - уметь самостоятельно провести игру с прыжками на перемене |
| 9 | | <p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках. Разучивание правил подвижных игр: «Удочка»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь дружно бегать не наталкиваясь друг на друга - уметь применять свои навыки в прыжках в высоту с места |
| 10 | | <p>Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках. Разучивание правил подвижной игры «Лягушата и цапля»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - знать 1-2 считалки; - знать игры с прыжками; - уметь проявлять ловкость, прыгучесть и организованность в играх |
| 11 | | Прыжки через вращающийся канат | <ul style="list-style-type: none"> - уметь проявлять ловкость, прыгучесть и организованность |
| 12 | | Игры с мячом (4ч) | <p>Правила ТБ при в играх мячом. Развитие глазомера и чувства расстояния. Разучивание правил подвижной игры с мячом: «Высекалы с выручалами»</p> |

| | | | |
|----|----------------------------|--|---|
| 13 | | Правила ТБ при в играх мячом. Развитие глазомера и чувства расстояния. Разучивание правил подвижной игры с мячом «Охотники и звери» | - уметь соблюдать правила игр; - знать 1-2 считалки; |
| 14 | | Правила ТБ при в играх мячом. Развитие глазомера и чувства расстояния. Разучивание правил подвижной игры с мячом «Не давай мяч водящему» | - уметь владеть малым и большим мячом; - уметь быстро ориентироваться в пространстве, быть ловким и внимательным в игре; |
| 15 | | Правила ТБ при в играх мячом. Развитие глазомера и чувства расстояния. Разучивание правил подвижных игр с мячом: «Школа мяча», «Подбрось-поймай» | - уметь владеть малым и большим мячом; - уметь самостоятельно организовать и провести игру |
| 16 | Русские народные игры (8ч) | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры: «Челночок» | - уметь рассказать игры своих родителей, бабушек, дедушек; - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр; - знать 1-2 считалки; - уметь самостоятельно организовать и провести игру |
| 17 | | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры: «Мяч с топотом» | - знать название 1-2 Р.Н.И. - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр; |
| 18 | | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры: «Стойки» | - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр; - уметь принимать полученные сведения о многообразии народных игр; |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 19 | | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры «Самые ловкие» | - уметь принимать полученные сведения о многообразии народных игр; - знать названия игр и активно выполнять игровые действия |
| 20 | | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры «Посигутки» | - знать названия игр и активно выполнять игровые действия - уметь проявлять чувство коллективизма, слаженности действий |
| 21 | | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры «Липкие пеньки» | - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр; - знать 1-2 считалки; |
| 22 | | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры «Ловишки змейкой» | - знать 1-2 считалки; - уметь самостоятельно организовать и провести игру |
| 23 | | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание правил игры «Лошадки» | - знать 1-2 считалки; - уметь самостоятельно организовать и провести игру |
| 24 | Народные игры с элементами соревнований (5ч) | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Разучивание игры с элементами соревнования: «Чиж» | - знать 1-2 эстафеты с предметами; - уметь соблюдать правила игр – эстафет и дисциплину; |

| | | | |
|----|------------------------|--|--|
| 25 | | <p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды.</p> <p>Разучивание игры с элементами соревнования: «Петушиный бой»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь соблюдать правила игр –эстафет и дисциплину; - уметь сопереживать успехам и неудачам товарищей, с уважением относиться друг к другу независимо от побед и поражений; |
| 26 | | <p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды.</p> <p>Разучивание игры с элементами соревнования: «Набрасывание колец»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь владеть мячом; - уметь правильно взаимодействовать с партнерами по команде |
| 27 | | <p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды.</p> <p>Разучивание игры с элементами соревнования: «Посадка колец»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь правильно взаимодействовать с партнерами по команде; - уметь пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности. |
| 28 | | <p>Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды.</p> <p>Разучивание игры с элементами соревнования: «Тяни в круг»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь владеть мячом; - уметь правильно взаимодействовать с партнерами по команде; |
| 29 | Игры народов мира (3ч) | <p>Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. История изучения и организации игр.</p> <p>Разучивание игр с правилами: «Волки козлята», «Цапля»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр; - знать названия игр и активно выполнять игровые действия; - уметь контролировать свои поступки, свое поведение вовремя игр; |

| | | | |
|----|-----------------------|--|--|
| 30 | | <p>Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. История изучения и организации игр.</p> <p>Разучивание игр с правилами: «Хромая уточка», «Скок-перескок» (татарская народная игра)</p> | <p>- уметь контролировать свои поступки, свое поведение вовремя игр;</p> <p>уметь организовать и провести 1-2 игры со сверстниками на перемене;</p> |
| 31 | | <p>Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. История изучения и организации игр.</p> <p>Разучивание игр с правилами: «Цапля», «Дети и петух» (азербайджанская народная игра).</p> | <p>- уметь организовать и провести 1-2 игры со сверстниками на перемене;</p> <p>- уметь пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности.</p> |
| 32 | Итоговое занятие (3ч) | По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей (участие в шк.и районных соревнованиях, матчевых встречах) | -участие обучающихся в праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы и города. |
| 33 | | По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей (участие в шк.и районных соревнованиях, матчевых встречах) | -участие обучающихся в праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы и города. |
| 34 | | По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей (участие в шк.и районных соревнованиях, матчевых встречах) | -участие обучающихся в праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы и города. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | План | Факт |
|--|--|---------------------|-----------------------------------|-------------|
| 1 | Водное занятие | 1 | 3.09.24 | |
| Игры с бегом (6ч) | | | | |
| 2 | Игра с бегом «Чье звено быстрее соберется» | 1 | 10.09.24 | |
| 3 | Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Успей пробежать под вращающимся канатом» | 1 | 17.09.24 | |
| 4 | Игра с бегом «Карусель» | 1 | 24.09.24 | |
| 5 | Игра с бегом «Море волнуется» | 1 | 1.10.25 | |
| 6 | Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Пятнашки с домом» | 1 | 8.10.25 | |
| 7 | Игра «Ловишки парами» | 1 | 15.10.24 | |
| Игры с прыжками (4ч) | | | | |
| 8 | Игра с прыжками «Удочка» | 1 | 22.10.24 | |
| 9 | Игра с прыжками «Лягушата и цапля» | 1 | 5.11.24 | |
| 10 | Игра с прыжками «Будь ловким» | 1 | 12.11.24 | |
| 11 | Прыжок через вращающийся канат разными способами | 1 | 19.11.24 | |
| Игры с мячом (4 ч) | | | | |
| 12 | Игра с мячом «Высекалы с вырубалами» | 1 | 26.11.24 | |
| 13 | Игра с мячом «Охотники и звери». | 1 | 3.12.24 | |
| 14 | Игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки» | 1 | 10.12.24 | |
| 15 | «Школа мяча» | 1 | 17.12.24 | |
| Русские народные игры (8 ч) | | | | |
| 16 | Разучить 1-2 считалки. РН игра «Челночок-воротники» | 1 | 24.12.24 | |
| 17 | РН игра «Мяч с топотом» | 1 | 14.01.25 | |
| 18 | РН игра: «Стойки» | 1 | 21.01.25 | |
| 19 | РН игра «Самые ловкие» | 1 | 28.01.25 | |
| 20 | РН игра «Посигутки» | 1 | 4.02.25 | |
| 21 | РН игра «Липкие пеньки» | 1 | 11.02.25 | |
| 22 | РН игра «Ловишки змейкой» | 1 | 18.02.25 | |
| 23 | РН игра «Лошадки» | 1 | 25.02.25 | |
| Народные игры с элементами соревнований (6 ч) | | | | |
| 24-25 | 2-3 эстафеты с бегом лазанием. | 2 | 4.03.25 11.03.25 | |
| 26 | Игра-соревнование «Богатырские потехи» | 1 | 18.03.25 | |
| 27 | Эстафета с согласованными коллективными действиями «Булавочка» | 1 | 1.04.25 | |
| 28 | 2-3 эстафеты с малыми большим мячом. Эстафета «Похитители огня» | 1 | 8.04.25 | |
| 29 | 2-3 эстафеты с обручем и гимнастической палкой. Эстафета «Крепость» | 1 | 15.04.25 | |
| Игры народов мира (3 ч) | | | | |
| 30 | Игра «Волки козлята» | 1 | 22.04.25 | |
| 31 | Игра «Хромая уточка» | 1 | 29.04.25 | |
| 32 | Татарская народная игра «Скок-перескок» | 1 | 6.05.25 | |
| Итоговое занятие (2ч) | | | | |
| 33 | Проведение игр, соревнований, матчей | 1 | 13.05.25 | |
| 34 | Проведение игр, соревнований, матчей | 1 | 20.05.25 | |