

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Суоярвская средняя общеобразовательная школа им. Ф.А. Шельшакова "

Принято  
на заседании методического объединения  
Протокол от «28» августа 2025 г.№ 1  
Руководитель ШМО Муравченко Н.А.

Согласовано  
на заседании методического совета  
Протокол от "28" августа 2025 г.№ 1  
Руководитель Метод. совета  
Семенова И.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

**Направление: Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия**

Составитель:  
Свирская Н.В  
учитель физической культуры

### ***Пояснительная записка***

Программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897,

-комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2019г.)

-Учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения Суоярвской средней общеобразовательной школы им. Ф.А. Шельшакова на 2025 – 2026 учебный год; Программа составлена для учащихся 3 - 5 класса.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии.

Программа «Спортивные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны.

**Целью** рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков школьников посредством подвижных и спортивных игр.

#### **Задачи**

##### **обучающие:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- обучить правилам спортивных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

##### **развивающие:**

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

##### **воспитывающие:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

#### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 51 час в год с проведением занятий 1раз в неделю, продолжительность занятия 80(40+40) минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### Планируемые результаты

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

### Формы занятий

- групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж и практическую части: упражнения с мячом и игры;
- занятия оздоровительной направленности, эстафеты.

### Календарно - тематическое планирование

Для 3- 5 класса.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Раздел 1. Введение. Подвижные игры :</b>			<b>6 часа</b>
1	Вводное занятие. Круговая эстафета	2	Инструктаж по ТБ
2	Встречная эстафета	2	Развитие скоростных навыков, ловкости и выносливости.
3	Игра «Вышибалы»	2	
<b>Раздел 2. Пионербол:</b>			<b>10 часов</b>
1.	История, правила игры.	2	Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции, умения играть в коллективе.
2.	Игра в пионербол.	2	
3.	Игра в пионербол с элементами волейбола	4	
4.	Подача мяча	2	
<b>Раздел 3. Настольный теннис :</b>			<b>13 часов</b>
1.	История, правила игры, инвентарь.	1	Развитие координации движений, быстроты
2.	Основные стойки и перемещения.	2	

3.	Хватка ракетки, мячика, подача.	2	реакции, ловкости.
4.	Виды подачи, техника игры.	2	
5.	Техника игры, атакующий удар.	2	
6.	Учебная игра, совершенствование.	2	
7.	Мини-соревнования.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол :</b>		<b>12 часа</b>	
1.	История, правила игры.	1	Обучение приему и передаче мяча. Развитие быстроты реакции, точности движений, умения играть в коллективе.
2.	Действия без мяча. Перемещения .	1	
3.	Действия с мячом. Передача двумя руками на точность.	2	
4.			
5.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	3	
6.			
7.			
8.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Учебная игра.	3	
9.1 0			
11	Командные действия в игре.	2	
<b>Раздел 5. Баскетбол:</b>		<b>10 часов</b>	
1.	История, Правила игры.	1	Обучение броскам и ловле мяча. Развитие быстроты реакции, точности движений, умения играть в коллективе.
2.	Техника передвижения, повороты.	2	
3.	Ловля и передачи мяча.	2	
4.	Ведение мяча с разной скоростью.	2	
5.	Броски мяча в корзину .	2	
6.	Учебная игра по простым правилам	1	
7.			
<b>Итого:</b>		<b>51</b>	

### Материально-техническое оснащение

1. Скамейка гимнастическая
2. Мяч малый (теннисный)
3. Сетка для переноса мячей
4. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
5. Мячи баскетбольные
6. Мячи волейбольные
7. Сетка волейбольная
8. Стойки волейбольные
9. Аптечка медицинская
10. Спортивный зал

### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
2. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенков – М., 1993.
3. Гордияш, Е.Л., Жигульская, И.В., и др. Физическое воспитание в школе. Волгоград: Учитель, 2008.
4. Журнал «Физическая культура в школе»
5. Казин, Э.М. Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы. Кемерово. 2005.
6. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие. М., НЦ ЭНАС. 2002.
7. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.
8. П.С.Веденеев «Игра - одно из средств воспитания детей». М. «Советская Россия» 2005год.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
10. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
11. Г.А. Фурманов Играй в волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
12. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.