

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
МБОУ «СОШ №4» г. Грозного

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №4» г. Грозного

Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №4» г. Грозного

Ф.В. Таташева
от 31 августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа

«Спортивные игры»

Срок обучения – 1 год

г. Грозного, 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5–10-х классов

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ №4» г. Грозного.

Цель курса: формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №4» г. Грозного: учебный курс предназначен для обучающихся 1–3 -х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в 5-8 классах, 1 час в неделю/33 часа в год в 9 классе.

Основные ценности

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, 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, щита. 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 отскочившего 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?»

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: «Точная передача», «Попади в ворота».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

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

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование
5-8 классов**

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4.	«В два шага»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6.	Ловля мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7.	Ведение мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8.	Броски в кольцо	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9.	Подвижные игры	6	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10.	Перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11.	Передача	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12.	Нижняя прямая подача с середины площадки	3	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13.	Прием мяча	3	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

14.	Подвижные игры и эстафеты	5	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15.	Стоики и перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19.	Подвижные игры	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
Итого		34		

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4.	«В два шага»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6.	Ловля мяча		игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

		1		
7.	Ведение мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8.	Броски в кольцо	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9.	Подвижные игры	6	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10.	Перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11.	Передача	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12.	Нижняя прямая подача с середины площадки	3	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13.	Прием мяча	3	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14.	Подвижные игры и эстафеты	4	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15.	Стоики и перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19.	Подвижные игры	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
Итого		33		

2-3 -е классы

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1.	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки»	1	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2.	Игра «Палочки – выручалочки».	1	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3.	Игра «Много троих, хватит двоих»	1	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

4.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5.	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах»	1	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6.	Игра «Летучий мяч».	1	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7.	Игра «Гонка мячей»	1	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	
8.	Игра «Попади в цель».	1	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9.	Игры «Стой!», «Пушбол»	1	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10.	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу»	1	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	
11.	Игра «Кружилиха».	1	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно -силовые качества. Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12.	Игра «Скалкаподсекалка»	1	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно -силовые качества. Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13.	Игра «Придумай и покажи».	1	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно -силовые качества. Будут совершенствовать технику	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	
14.	Игра «Успей пробежать!»	1	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно -силовые качества. Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15.	Игра «Под скакалкой на месте» .	1	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно -силовые качества. Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16.	Игра «Снежный тир»	1	Повторят, как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			распределении ролей и совместной деятельности. Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной кр	
17.	Игра «На санках с пересадкой».	1	Повторят, как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной кр	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18.	Игра «Строим крепость».	1	Повторят, как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной кр	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

19.	Игра «Осада снежной крепости».	1	Повторят, как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной кр	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20.	Игра «Лепим снеговика».	1	Повторят, как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной кр	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21.	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением»	1	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработк и силового удара для подач в игровой обстановке. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	
22.	Игра «Сильная хватка»	1	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработк и силового удара для подач в игровой обстановке. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23.	Игра «Борьба за палку», «Скачки»	1	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработк и силового удара для подач в игровой обстановке. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24.	Игра «Выталкивание в приседе»	1	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработк и силового удара для подач в игровой обстановке. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

25.	Игры «Тяни в круг», «Слон»	1	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработк и силового удара для подач в игровой обстановке. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26.	Игра «Неуловимый шнур»	1	Узнают, как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх. Научатся играть в игрыаттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27.	Игра «Вокруг стульев»	1	Узнают, как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх. Научатся играть в игрыаттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28.	Игра «Вернись в круг»	1	Узнают, как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			Научатся играть в игры аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами	
29.	Игра «Проворные мотальщики»	1	Узнают, как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх. Научатся играть в игры аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30.	Игра «Быстрые пальцы».	1	Узнают, как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх. Научатся играть в игры аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31.	Эстафета с передачей мяча.	1	Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			навыки для выполнения заданий эстафет.	
32.	Весёлая эстафета с воздушными шарами	1	Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33.	Встречная эстафета..	1	Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34.	Эстафета по кругу.	1	Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
Итого		34		

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры» 2023/2024 уч. год
1-е классы

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения		ЭОР/ЦОР
			План.	Факт.	
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Игра «Палочки – выручалочки».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Игра «Много троих, хватит двоих»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Игра «Летучий мяч».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Игра «Гонка мячей»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Игра «Попади в цель».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Игры «Стой!», «Пушбол»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Игра «Кружилиха».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Игра «Скалкаподсекалка»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Игра «Придумай и покажи».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Игра «Успей пробежать!»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Игра «Под скалкой на месте» .	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Игра «Снежный тир»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Игра «На санках с пересадкой».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

18	Игра «Строим крепость».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Игра «Осада снежной крепости».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Игра «Лепим снеговика».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Игра «Сильная хватка»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Игра «Борьба за палку», «Скачки»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Игра «Выталкивание в приседе»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Игры «Тяни в круг», «Слон»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Игра «Неуловимый шнур»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Игра «Вокруг стульев»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	Игра «Вернись в круг»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Игра «Проворные мотальщики»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Игра «Быстрые пальцы».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Эстафета с передачей мяча.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Весёлая эстафета с воздушными шарами	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Встречная эстафета..	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
Итого		33			

2-3-е классы

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения		ЭОР/ЦОР
			План.	Факт.	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2.	Игра «Палочки – выручалочки».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3.	Игра «Много троих, хватит двоих»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5.	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6.	Игра «Летучий мяч».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7.	Игра «Гонка мячей»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8.	Игра «Попади в цель».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9.	Игры «Стой!», «Пушбол»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10.	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11.	Игра «Кружилиха».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12.	Игра «Скакалкаподсекалка»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13.	Игра «Придумай и покажи».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14.	Игра «Успей пробежать!»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15.	Игра «Под скакалкой на месте» .	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16.	Игра «Снежный тир»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17.	Игра «На санках с пересадкой».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18.	Игра «Строим крепость».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

19.	Игра «Осада снежной крепости».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20.	Игра «Лепим снеговика».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21.	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22.	Игра «Сильная хватка»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23.	Игра «Борьба за палку», «Скачки»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24.	Игра «Выталкивание в приседе»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25.	Игры «Тяни в круг», «Слон»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26.	Игра «Неуловимый шнур»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27.	Игра «Вокруг стульев»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28.	Игра «Вернись в круг»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29.	Игра «Проворные мотальщики»	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30.	Игра «Быстрые пальцы».	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31.	Эстафета с передачей мяча.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32.	Весёлая эстафета с воздушными шарами	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33.	Встречная эстафета..	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34.	Эстафета по кругу.	1			ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
Итого		34			