

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования» города Сарова**

РАССМОТРЕНА  
Педагогическим советом  
МБОУ ЦО  
Протокол от 30.08.24 №1



**УТВЕРЖДЕНА**

Директор

О.В.Афанасьева

Приказ от 31.08.24 №170п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные игры»**  
для обучающихся 3-4-х классов

Автор-составитель Черemenov E.B.

Направленность программы -

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 2 года

## **1. Пояснительная записка**

Программа для учащихся разработана в соответствии с федеральными образовательными стандартами начального общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

### **Задачи:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **2. Особенности формы работы**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и

проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### 3. Тематическое планирование внеурочных занятий в 3 классе

*1 час в неделю, всего 34 часа*

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	<u>Инструктаж по ТБ на занятиях по Легкой атлетике.</u> Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Прыжок в длину смета.	1
2.	Разновидности ходьбы. Определение уровня физической подготовленности: Челночный бег, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой, низкой перекладине. Бег 60 м.	1
3.	Беседа: Современные Олимпийские игры. Разновидности ходьбы. Бег 30 и 60 м. Подвижная игра «Воробьи вороны». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
4.	Беседа: О способах и особенностях движений. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.	Беседа: Строение человека. Скелет. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в цель. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых способностей.	1
7.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
8.	Прыжок в высоту. Метание мячей в вертикальную горизонтальную цель. Прыжки на скакалке за 1 мин. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
9.	Метание малых мячей в вертикальную горизонтальную цель. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.	<u>Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола.</u> Стойка баскетболиста. Перемещение стойки. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
11.	Беседа: Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные	1

	способы передвижения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча с изменением направлением и скоростью. Броски в цель. Развитие координационных способностей.	
12.	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом. Остановка двумя шагами, пружком. Игра «передал садись».	1
13.	Беседа: Закаливание организма (Обтирание). Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал -садись».	1
14.	Ловля передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча в эстафетах.	1
15.	К.У.- ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
16.	Ловля передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
17.	К.У.- Ловля передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
18.	Вырывание, выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.	1
19.	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок в кольцо с различных точек. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей.	1
20.	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок в кольцо одной, двумя руками. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей.	1
	<u>Волейбол Т.Б. на занятиях волейболом..</u>	1
21.	Беседа: Доврачебная помощь при травмах. Строевые упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1
22.	Беседа: Физическая нагрузка и способы её регулирования. Строевые упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.	1

23.	Беседа: Вредные привычки. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Висы и упоры. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
24.	Беседа: Роль зрительного и слухового анализатора. Строевые упражнения. К.У.- акробатическая комбинация. Висы и упоры. Упражнения в равновесии: лазание по бревну стоя, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
25.	Беседа: Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1
26.	Беседа: Нарушение осанки. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	1
27.	Беседа: Поддержание достойного внешнего вида. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: Лазание по наклонной скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1
28.	Беседа: Выявление работающих групп мышц. Строевые упражнения. К.У.- упражнения в равновесии. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1
29.	Беседа: Эмоции и их регулирование. Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла. ОРУ с предметами.	1
30.	Беседа: Жизненно важные навыки и умения. Строевые упражнения. К.У. – лазание по канату. Опорный прыжок через козла. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
31.	Беседа: Физическая культура общества и человека. Строевые упражнения. Перелазание через гимнастического коня. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.	1
32.	Беседа: Физическая культура личности. Строевые упражнения. Ходьба приставными шагами по бревну. Перелазание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей.	1
33.	Беседа: Ценностные ориентации физкультурной деятельности. Строевые упражнения. Перелазание через гимнастического коня.	1

	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	
34.	Подведение итогов года. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	1

### Тематическое планирование внеурочных занятий в 4 классе

*1 час в неделю, всего 34 часа*

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	<u>Инструктаж по ТБ на занятиях по Легкой атлетике.</u> Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Прыжок в длину смета.	1
2.	Разновидности ходьбы. Определение уровня физической подготовленности: Челночный бег, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой, низкой перекладине. Бег 60 м.	1
3.	Беседа: Современные Олимпийские игры. Разновидности ходьбы. Бег 30 и 60 м. Подвижная игра «Воробьи вороны». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
4.	Беседа: О способах и особенностях движений. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.	Беседа: Строение человека. Скелет. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в цель. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых способностей.	1
7.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
8.	Прыжок в высоту. Метание мячей в вертикальную горизонтальную цель. Прыжки на скакалке за 1 мин. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
9.	Метание малых мячей в вертикальную горизонтальную цель. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.	<u>Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола.</u> Стойка баскетболиста. Перемещение стойки. Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных	1

	способностей.	
11.	Беседа: Ходьба, бег, прыжки, лазание - как жизненно важные способы передвижения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча с изменением направлением и скоростью. Броски в цель. Развитие координационных способностей.	1
12.	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом. Остановка двумя шагами, пружком. Игра «передал садись».	1
13.	Беседа: Закаливание организма (Обтирание). Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал - садись».	1
14.	Ловля передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении, шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча в эстафетах.	1
15.	К.У.- ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
16.	Ловля передача мяча на месте двумя руками от груди. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
17.	К.У.- Ловля передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
18.	Вырывание, выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.	1
19.	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок в кольцо с различных точек. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей.	1
20.	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок в кольцо одной, двумя руками. Игра «Быстро и точно». Развитие координационных способностей.	1
21.	<u>Волейбол Т.Б. на занятиях волейболом..</u>	1
22.	Беседа: Доврачебная помощь при травмах. Строевые упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1
23.	Беседа: Физическая нагрузка и способы её регулирования. Строевые упражнения. Перекаты, группировки. 2-3 кувырка вперед. Стойка на	1

	лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.	
24.	Беседа: Вредные привычки. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Висы и упоры. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
25.	Беседа: Роль зрительного и слухового анализатора. Строевые упражнения. К.У.- акробатическая комбинация. Висы и упоры. Упражнения в равновесии: лазание по бревну стоя, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
26.	Беседа: Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1
27.	Беседа: Нарушение осанки. Строевые упражнения. Вис стоя, лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	1
28.	Беседа: Поддержание достойного внешнего вида. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: Лазание по наклонной скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1
29.	Беседа: Выявление работающих групп мышц. Строевые упражнения. К.У.- упражнения в равновесии. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1
30.	Беседа: Эмоции и их регулирование. Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла. ОРУ с предметами.	1
31.	Беседа: Жизненно важные навыки и умения. Строевые упражнения. К.У. – лазание по канату. Опорный прыжок через козла. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
32.	Беседа: Физическая культура общества и человека. Строевые упражнения. Перелазание через гимнастического коня. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.	1
33.	Беседа: Ценностные ориентации физкультурной деятельности. Строевые упражнения. Перелазание через гимнастического коня. Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	1
34.	Подведение итогов года. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	1



### **3. Содержание программы**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

#### **- Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **- Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **- Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

#### **- Общеразвивающие физические упражнения**

на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр: *развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.*

#### **4. Формирование универсальных учебных действий**

У обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

- Личностные универсальные учебные действия:
- Регулятивные универсальные учебные действия:
- Познавательные универсальные учебные действия:
- Коммуникативные универсальные учебные действия:

#### **5. Планируемые результаты трех уровней**

В результате освоения программы «Спортивные игры» **учащиеся 3 класса** должны **знать:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

**уметь:**

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программы «Спортивные игры» **учащиеся 4 класса** должны **знать:**

- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие.
- о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

**уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- измерять частоту сердечных сокращений;
- уметь играть в спортивные игры по упрощенным правилам.
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.