

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 48»



РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/ Малышева С.В.
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____/Малышева С.В.
27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №48
_____/ Фомина Э.Г.
Приказ №284-ОД от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 1-4 классов

г. Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 14 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями)

2. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №48.

Данная программа представляет собой программу внеурочной деятельности для обучающихся начальной школы по спортивно-оздоровительному направлению.

Цели программы:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование и развитие школьников, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь школьникам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, спортивно-оздоровительной направленности.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- способствовать освоению школьниками основных социальных норм, необходимых им для полноценно существования в современном обществе, в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- способствовать развитию позитивного отношения детей к базовым ценностям современного российского общества;
- способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на **принципах**: природосообразности, культуросообразности, коллективности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов.

Принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с

ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими общечеловеческим ценностям.

Трактовка **принципа коллективности** применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника в спортивно-оздоровительной деятельности — процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Согласно действующему в МБОУ СОШ № 48 плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 68 часов на уровне начального общего образования:

- 1 класс (первый год обучения) - 17 часов в год (по 1 часу один раз в две недели);
- 2-3 класс (второй год обучения) - 34 учебных часов в год (1 час в неделю);
- 4 класс (третий год обучения) - 17 часов в год (по 1 часу один раз в две недели).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

В результате освоения программного материала первого года обучения обучающиеся будут:

Иметь представления:

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

Уметь:

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее 9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз(девочки)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

В результате освоения программного материала второго года обучения обучающиеся будут:

Иметь представления:

О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры баскетбол, волейбол.

Уметь:

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	8	10,4	10,0-9,5	9,0	11,2	10,7 10,1	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	100	125 140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз(девочки)	8	1	2-3	4	3	6-10	14

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130 150	175	ПО	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850 1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	9	1	3-4	5	3	7-11	16

В результате освоения программного материала третьего года обучения обучающиеся будут:

Знать и иметь представления:

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самонаблюдения;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	130	140 160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10	850	900 1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на	10	1	3-4	5	4	8-13	18

		высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (дев.)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни; развитие специфических физических качеств, по определенному виду спортивных игр;
- понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивных игр и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесии.
- ориентироваться в видах: спортивных игр баскетбол, волейбол
- выявлять связь занятий с досугом и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исправления ошибок по ходу выполнения упражнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- проведение соревнований по упрощенным правилам баскетбола, волейбола;
- проведение теоретического тестирования;
- контроль за физическим развитием;
- заполнение индивидуальных карточек тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

1-й год обучения

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена (в процессе занятий).

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: “Бросай-поймай”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче, “Выстрел в небо”.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе занятий).

2-ой год обучения

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека (в процессе занятий). Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (в процессе занятий).

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх; прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача.

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры баскетбол, волейбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств.

3-й год обучения

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Проведение игр волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Физическое совершенствование на материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе занятий):

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами;

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г.), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	1год (1 класс)		2год (2-3 классы)		3год (4 класс)	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
	ОФП (в процессе занятий)						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на	1		1		1	

	занятиях						
2	Баскетбол и игры на основе б/б	1	14		16		16
3.	Волейбол и игры на основе в/б	1	15		16		16
4.	Тестирование		1		1		1
	Всего	3	30	1	31	1	33
	Итого	33		34		34	

1-й год обучения (1 классе)

№ п\п	Тема занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1
2.	Баскетбол https://lenta.ru/articles/2026/01/13/kak-igrat-v-basketbol/?ysclid=mkup081smm834958955	15
2.1	Ловля мяча на месте	4
2.2	Броски мяча двумя руками	4
2.3	Передачи мяча	4
2.4	Игра «Бросай-поймай»	3
3	Волейбол https://znanierussia.ru/articles/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB?ysclid=mkup152l1t160629465	16
3.1	Прямая нижняя подача	6
3.2	Боковая подача	5
3.3	Игра «Выстрел в небо» https://infourok.ru/igra-v-mini-basketbol-igra-vystrel-v-nebo-5106335.html?ysclid=mkupi2c7ng320705020	5
4.	Тестирование	1
	Итого	33

2-ой год обучения (2-3 классы)

№ п\п	Разделы программы	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1
2.	Баскетбол https://lenta.ru/articles/2026/01/13/kak-igrat-v-basketbol/?ysclid=mkup081smm834958955	16
2.1	Стойка баскетболиста	1
2.2	Передача мяча	1
2.3	Передвижение правым левым боком	1
2.4	Остановка: в шаге, прыжком	4
2.5	Ведение мяча	4
2.6	Броски мяча	5

3.	Волейбол https://znanierussia.ru/articles/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB?ysclid=mkup152l1t160629465	16
3.1	Передачи мяча сверху	4
3.2	Подбрасывание мяча	3
3.3	Передачи мяча снизу	3
3.4	Прием мяча снизу	3
3.5	Нижняя прямая подача	3
4.	Тестирование	1
	итого	34

3-й год обучения (4 класс)

№ п\п	Разделы программы	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1
2.	Баскетбол https://lenta.ru/articles/2026/01/13/kak-igrat-v-basketbol/?ysclid=mkup081smm834958955	16
2.1	Прыжок с двух шагов	5
2.2	Передачи мяча	5
2.3	Игра по упрощенным правилам	4
3.	Волейбол https://znanierussia.ru/articles/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB?ysclid=mkup152l1t160629465	16
3.1	Передача мяча сверху, снизу	6
3.2	Игра «Пионербол» https://media.halvacard.ru/entertainment/pravila-igry-v-pionerbol?ysclid=mkup302o47294448400	10
4.	Тестирование	1
	Итого	34

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое физическая культура?
2. Чем отличается ходьба от бега?
3. Как влияют вредные привычки на организм человека?
4. Что такое режим дня?
5. Личная гигиена.
6. Чем отличается мяч баскетбольный от волейбольного?

2-3 классы

1. Когда возник мяч?
2. Чем отличаются физические упражнения от обычных движений?
3. Чему учит игра?
4. Чем отличается скорость от силы?

5. Чем отличается гибкость от равновесия?
6. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
7. Чем закалывают организм?
8. Что влияет на здоровье?

4 класс

1. Чем отличаются физические упражнения?
2. Как влияет физическая нагрузка на организм?
3. Что такое ЧСС?
4. Как измерить ЧСС?
5. Что такое сила?
6. Что такое гибкость?
7. Что такое выносливость?
8. Что такое скорость?
9. Физическая культура у древних народов.