МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

НОУ ДОО "Центр образования и развития "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Председатель МО	заместитель директора	директор
_____	_____	НОУ ДОО "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ"
Карачинцева М.А.	Донченко Я. Е.	Маврина И.А
Протокол №1 от «27» августа 2026 г.		Приказ №81 от «1» Сентябрь 2026 г.

Подписано цифровой подписью: НОУ ДОО "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ"
DN: 1.2.643.100.4=1.20A3535130373033313131,
1.2.643.100.3=120B3035383136373231323639,
1.2.643.100.1=1202313033535353133303313735837,
1.2.643.3.131.1.1=120C353530333035373433363330, c=RU, st=55 Омская область, l=ОМСК, street=РОГАЛЬКО ПЕТРА, ул.=НОУ ДОО "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ", cn=НОУ ДОО "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ", title=ДИРЕКТОР, givenName=ИРИНА, sn=МАВРИНА
Дата: 2026.10.22 14:34:33 +06'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Спортивные и подвижные игры»

для обучающихся 1 – 6 классов

г. Омск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 1-6 классов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятиях, которые проводятся один раза в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Содержание программы включает в себя:

- спортивные и ***подвижные игры***. Подвижные игры в средней школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Знания о физической культуре**. Групповые и игровые формы работы.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Предполагаемые результаты:

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта об-щения.

Тематическое планирование специального курса по спортивным и подвижным играм

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения
Пионербол: 9		
Занятие 1	Правила игры в «Пионербол»	
Занятие 2	Техника ловли и бросков мяча в парах	
Занятие 3	Техника ловли и бросков мяча в парах через сетку	

Занятие 4	Техника подачи мяча	
Занятие 5	Подача мяча по зонам	
Занятие 6	Прием мяча после подачи	
Занятие 7	Нападающий бросок с первой линии	
Занятие 8	Нападающий бросок со второй линии	
Занятие 9	Овладение тактикой игры. Двухстороняя учебная игра	
Баскетбол: 9 часов		
Занятие 10	Правила игры в «Баскетбол»	
Занятие 11	Техника ведения мяча	
Занятие 12	Техника передачи мяча на месте	
Занятие 13	Техника передачи мяча в движении	
Занятие 14	Техника бросков в кольцо	
Занятие 15	Тактика игры в защите	
Занятие 16	Тактика игры в нападении	
Занятие 17	Овладение тактикой игры 3х3	
Занятие 18	Овладение тактикой игры 5х5, Двухсторонняя учебная игра	
Гандбол: 8 часов		
Занятие 19	Правила игры в «Гандбол»	
Занятие 20	Ловля мяча двумя руками на месте и в прыжке	
Занятие 21	Ловля мячей высоких и низких, ловля катящего мяча	
Занятие 22	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, бросок с отражённым отскоком	
Занятие 23	Стойка защитника, Выбивание при одноударном ведении на месте, блокирование мяча двумя руками сверху на месте	
Занятие 24	Стойка вратаря. Задержание двумя руками на месте	
Занятие 25	Действия двух нападающих против одного защитника. Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	

Занятие 26	Опека игрока без мяча неплотная. Опека нападающего далеко от ворот. Личная защита по всему полю. Двухсторонняя учебная игра	
Футбол: 8 часов		
Занятие 27	Правила игры в «Футбол»	
Занятие 28	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	
Занятие 29	Техника передачи мяча на месте и в движении	
Занятие 30	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	
Занятие 31	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	
Занятие 32	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	
Занятие 33	Выбивание мяча ударом ногой	
Занятие 34	Двусторонняя учебная игра	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 1-4, 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.

2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с

3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература