муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7

Рабочая программа по внеурочной деятельности
ФГОС начального общего образования
Спортивно-оздоровительного направления
«Калейдоскоп спортивных игр»
(для обучающихся 3 кл.)
(срок реализации 1 год)

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы «Калейдоскоп спортивных игр» являются следующие умения:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы «Калейдоскоп спортивных игр» являются следующие умения:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами освоения учащимися содержания внеурочной программы «Калейдоскоп спортивных игр» являются следующие умения:

обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приѐмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приѐмы и тактические действия;

- контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов 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°, 180º, 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 партнѐру 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 ворот

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	содержание		Формы организации и виды деятельности	Формы контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения возникновения спортивных игр в стране	Инструктаж по ТБ	Краткие исторические сведения возникновения спортивных игр в стране	Комбинированное занятие	Отметка в журнале инструктажей
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	История развития игр	Правила подготовки , подбора инструментария для игр	Комбинированное занятие	
3.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Ознакомление с основными стойками игрока в баскетболе	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Тренировочное занятие	
4.	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	Ознакомление с основными остановками	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Тренировочное занятие	
5.	Передачи мяча	Техника безопасности при передаче мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комбинированное занятие	Тест
6.	Ловля мяча	Техника безопасности при ловле мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комбинированное занятие	
7.	Ведение мяча	Правила безопасного ведения мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	Тренировочное занятие	

			направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		
8.	Броски в кольцо	История великих спортсменов данного вида спорта	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	Тренировочное занятие	Тест
9.	Броски в кольцо	История великих спортсменов данного вида спорта	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	Тренировочное занятие	Тест
10.	Ведение мяча	Правила безопасного ведения мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Тренировочное занятие	
11.	Ловля мяча	Техника безопасности при ловле мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комбинированное занятие	
12.	Подвижные игры	Правила безопасности при спортивных играх	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	Тренировочное занятие	
13.	Подвижные игры	Правила безопасности при спортивных играх	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	Тренировочное занятие	
14.	Подвижные игры	Правила безопасности при спортивных играх	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	Тренировочное занятие	
15.	Перемещения	Ознакомление с основными стойками	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком,	Комбинированное занятие	

		игрока в волейболе	лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		
16.	Перемещения	Ознакомление с основными стойками игрока в волейболе	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	Комбинированное занятие	
17.	Перемещения	Ознакомление с основными стойками игрока в волейболе	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	Комбинированное занятие	
18.	Передача	Правила безопасной передачи мяча	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	Тренировочное занятие	Тест
19.	Передача	Правила безопасной передачи мяча	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над	Тренировочное занятие	

			собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		
20.	Передача	Правила безопасной передачи мяча	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	Тренировочное занятие	
21.	Нижняя прямая подача с середины площадки	Правила нижней прямой подачи мяча	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Тренировочное занятие	
22.	Нижняя прямая подача с середины площадки	Правила нижней прямой подачи мяча	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Тренировочное занятие	
23.	Нижняя прямая подача с середины площадки	Правила нижней прямой подачи мяча	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Тренировочное занятие	
24.	Прием мяча		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	Тренировочное занятие	
25.	Прием мяча		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	Тренировочное занятие	
26.	Прием мяча		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	Тренировочное занятие	
27.	Подвижные игры и эстафеты	История великих спортсменов данного вида спорта	Подвижные игры, эстафеты.	Тренировочное занятие	
28.	Подвижные игры и эстафеты	История великих спортсменов данного	Подвижные игры, эстафеты.	Тренировочное	

		вида спорта		занятие	
29.	Подвижные игры и эстафеты	История великих спортсменов данного вида спорта	Подвижные игры, эстафеты.	Тренировочное занятие	
30.	Стоики и перемещения	Ознакомление с основными стойками игрока в футболе	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Комбинированное занятие	
31.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Правила безопасного поведения на занятиях	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	Тренировочное занятие	
32.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Правила безопасного поведения на занятиях	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Тренировочное занятие	
33.	Передачи мяча	Правила остановки катящегося мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Тренировочное занятие	
34.	Подвижные игры	История великих спортсменов данного вида спорта	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	Тренировочное занятие	Тест

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350072

Владелец Калюба Анастасия Андреевна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027