

Трудоемкость: 102 академических часа

Период реализации: 1-4 классы

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Подвижные игры и эстафеты.

В данный раздел включены подвижные игры, направленные на:

- умение владения своим телом, обогатить детей запасом различных движений, формирования правильной осанки,
- развитие у детей первоначальных навыков игры,
- развитие и совершенствование двигательных навыков, координационных и кондиционных способностей,
- развитие игровой деятельности.

Общая физическая подготовка.

Данный раздел направлен на развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости, скорости.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника перемещений,
- техника владения мячом (ловля и передача мяча, ведение, броски).
- тактические действия,
- учебные игры,
- основы судейства.

Пионербол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника владения мячом,
- двусторонняя игра, основы судейства.

Волейбол:

- правила игры,
- прием мяча сверху и снизу,
- передачи мяча через сетку,
- подача мяча,
- игра по упрощенным правилам, основы судейства.

Организация и проведение спортивных мероприятий:

- организация и проведение соревнований по видам спорта,
- проведение спортивных соревнований «Веселые старты», Дни здоровья.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» 2 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
1.	Организационно – методические требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма.	1	занятие-беседа	https://uchebnik.mos.ru/app_player/468923 https://uchebnik.mos.ru/material/app/326860?menuReferrer=catalogue
2.	Контрольные упражнения по физической подготовке Наблюдение за ЧСС.	1	игра	
3.	Стойка игрока (исходные положения)	1	игра	
4.	Перемещения приставными шагами.	1	игра	
5.	Перемещения двойным шагом вперёд и назад.	1	игра	не предусмотрено
6.	Перемещение бегом (рывок к мячу)	1	игра	не предусмотрено
7.	Передвижение прыжком.	1	занятие	не предусмотрено
8.	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1	спортивное соревнование	
9.	Игры с перемещениями игроков «Спиной к финишу»	1	игра	не предусмотрено

10.	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1	игра	не предусмотрено
11.	Приём и передачи мяча от груди.	1	игра	
12.	Передача мяча снизу.	1	игра	
13.	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)	1	игра	
14.	Игра с передачей мяча над головой «Мяч над головой», игра с метанием в цель «Обстрел чужого поля»	1	спортивный праздник	https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1829988?menuReferrer=catalogue
15.	Игра с передачей в парах «Не урони мяч»	1	игра	
16.	Игра с передачей и ловлей мяча «Поймай и передай»	1	игра	не предусмотрено
17.	Передачи мяча в парах с варьированием расстояния	1	занятие-беседа	
18.	Передачи мяча через сетку в парах.	1	игра	
19.	Эстафета с передачей мяча «Передал – садись»	1	спортивный праздник	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728118?menuReferrer=catalogue
20.	Подвижная игра с верхней подачей «Одна верхняя передача»	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728122?menuReferrer=catalogue
21.	Подача мяча в стенку с расстояния 3-х метров снизу.	1	игра	не предусмотрено
22.	Подача мяча в парах.	1	игра	
23.	Подача мяча через сетку с расстояния 3-х метров	1	игра	не предусмотрено
24.	Подача мяча на точность	1	игра	не предусмотрено
25.	Игра с подачей через сетку «Снайперы»	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1829988?menuReferrer=catalogue

26.	Игра с передачей мяча через сетку «Поймай и передай»	1	игра	не предусмотрено
27.	Круговая тренировка с элементами пионербола.	1	игра	не предусмотрено
28.	Игра с мячом через сетку «Не урони мяч»	1	игра	не предусмотрено
29.	Игра с мячом через сетку с подачей с расстояния 3-5 метров.	1	игра	не предусмотрено
30.	Круговая тренировка для развития физических качеств	1	день здоровья	
31.	Блокирование нападающего броска. Учебно-тренировочная игра.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2235838?menuReferrer=catalogue
32.	Двусторонняя игра в пионербол по упрощенным правилам.	1	спортивное соревнование	не предусмотрено
33.	Командные тактические действия в игре. Учебно-тренировочная игра (учащийся старших классов)	1	мастер-класс	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2235838?menuReferrer=catalogue
34.	Контроль физической подготовленности. Подведение итогов года	1	занятие-беседа	не предусмотрено
Итого за 2 класс		34		

3 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
1.	Организационно – методические требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма.	1	занятие-беседа	https://uchebnik.mos.ru/app_player/468923 https://uchebnik.mos.ru/material/app/326860?menuReferrer=catalogue
2.	Контрольные упражнения по физической подготовке Наблюдение за ЧСС.	1		
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2194493?menuReferrer=catalogue
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах,	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2194493?menuReferrer=catalogue

	тройках. ОФП			mplates/1992521?menuReferrer=catalogue
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/386357?menuReferrer=catalogue
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/exam/task/10521738/preview
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3802223?menuReferrer=/catalogue
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3802223?menuReferrer=/catalogue
9.	Личная гигиена спортсмена. Подача мяча в парах и через сетку.	1	занятие-беседа	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/386357?menuReferrer=catalogue
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи. Упражнения с набивными мячами	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10482810?menuReferrer=catalogue
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	1	игра	не предусмотрено
12.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	1	игра	не предусмотрено
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1	игра	
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	1	спортивный праздник	https://uchebnik.mos.ru/material/app/243182?menuReferrer=catalogue
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material/app/209122?menuReferrer=catalogue

16.	Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощенным правилам.	1	игра	не используется
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	1	игра	не используется
18.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material/app/209122?menuReferrer=catalogue
19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам	1	игра	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1	игра	не предусмотрено
21.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1	игра	не предусмотрено
22.	Подача мяча на точность. Учебно-тренировочная игра	1	игра	не предусмотрено
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	день здоровья	не предусмотрено
24.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	занятие	не предусмотрено
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей	1	занятие-беседа	не предусмотрено
26.	Контроль выполнения подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	игра	не предусмотрено
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material/app/243182?menuReferrer=catalogue
28.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств	1	игра	
29.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств	1	игра	
30.	Обучение блокированию. Прыжки с подниманием рук вверх с места (учащийся старших классов).	1	мастер-класс	

31.	Блокирование нападающего броска. Учебно-тренировочная игра.	1	игра	не используется
32.	Круговая тренировка для развития физических качеств. Учебно-тренировочная игра	1	день здоровья	
33.	Командные тактические действия в игре. Учебно-тренировочная игра.	1	спортивное соревнование	не предусмотрено
34.	Контроль физической подготовленности. Подведение итогов года.	1	занятие-беседа	не предусмотрено
Итого за 3 класс		34		

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Форма занятия	Интернет-ресурсы
1.	Организационно-методические требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/app_player/468923 https://uchebnik.mos.ru/material/app/326860?menuReferrer=catalogue
1.	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке	1	игра	
2.	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material/app/252381?menuReferrer=/catalogue
3.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1	игра	не предусмотрено
4.	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	1	игра	не предусмотрено
5.	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/app_player/197236
6.	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке.	1	занятие-беседа	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4173695?menuReferrer=catalogue
7.	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7548334?menuReferrer=catalogue
8.	Передачи мяча через сетку	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/

	двумя руками или одной			material view/atomic objects/4173695?menuReferrer=catalogue
9.	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара (учащийся старших классов)	1	мастер-класс	не предусмотрено
10.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1	игра	не предусмотрено
11.	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	1	игра	не предусмотрено
12.	Обманные действия игроков, командные действия	1	занятие-беседа	https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic objects/7554006?menuReferrer=catalogue
13.	Игра в пионербол по упрощенным правилам	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material view/lesson templates/1525432?menuReferrer=catalogue
14.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	1	игра	не предусмотрено
1.	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1	день здоровья	https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic objects/1934972?menuReferrer=catalogue
2.	Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	1	игра	не предусмотрено
3.	Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	1	игра	не предусмотрено
4.	Игра в пионербол по упрощенным правилам	1	спортивный праздник	не предусмотрено
5.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic objects/16894?menuReferrer=catalogue
6.	Игра в пионербол по упрощенным правилам	1	игра	не предусмотрено
7.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке.	1	игра	не предусмотрено
8.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру.	1	игра	не предусмотрено
9.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру.	1	игра	https://uchebnik.mos.ru/material view/atomic objects/3152374?menuReferrer=catalogue
10.	Игра в пионербол по	1	спорт	не предусмотрено

	упрощенным правилам		ное соревно вание	
11.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру.	1	игра	не предусмотрено
12.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	1	спортив ное соревно вание	не предусмотрено
13.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1	игра	не предусмотрено
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1	игра	не предусмотрено
15.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	игра	не предусмотрено
16.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	1	игра	не предусмотрено
17.	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения.	1	занятие- беседа	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7554006?menuReferer=catalogue
18.	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1	спортив ное соревно вание	не предусмотрено
19.	Контроль физической подготовленности. Подведение итогов года.	1	игра	не предусмотрено
Итого за 4 класс		34		