

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 582  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО И ФИНСКОГО ЯЗЫКОВ  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей (законных  
представителей) несовершеннолетних  
обучающихся  
Протокол № 5  
от 13.06.2024 года

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол от 14.06. 2024 года № 13  
Председатель педагогического совета  
Л.Л. Потапова

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета обучающихся  
ГБОУ школы №582  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 5  
от 13.06.2024 года

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 17.06.2024 года № 55-Д

**Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для обучающихся 3 класса**

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основой для разработки программы внеурочной деятельности служит «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014. — 223 с.

**Цели и задачи программы** внеурочной деятельности «Настольный теннис»:

**Цель** – обучение подвижным играм.

**Основными задачами программы являются:**

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся;

Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Данный курс внеурочной деятельности позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы обучающихся.

### **Общая характеристика курса**

Программой курса по подвижным играм предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач). Оценивание – безотметочное. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга**

Курс «Подвижные игры» рассчитан на 34 часа в год (1 ч в неделю).

### ***Виды внеурочной деятельности***

Для реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» используются следующие виды внеурочной деятельности (выбрать):

- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

***Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:***

#### ***Личностные результаты:***

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

#### ***Метапредметные результаты:***

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

***Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» включают в себя:***

#### ***Предметные результаты:***

К концу года обучающиеся

***будут знать:*** об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;

о причинах травматизма и правилах предупреждения.

***будут уметь:*** составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

взаимодействовать с ребятами в процессе занятий подвижными играми.

***Воспитательный результат программы внеурочной деятельности***

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

*Второй уровень результатов* – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города).

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим).

### ***Результативность изучения программы внеурочной деятельности***

Проверяется результативность деятельности в контрольных играх между учащимися. Итоги подводятся в соревновательной деятельности между воспитанниками школы, других школ района, города.

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

##### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

### **Перечень учебной литературы**

Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014. — 223 с.

*Календарно-тематическое планирование  
«Подвижные игры» 4-е классы*

| п/п | Тема урока, занятия                                                                                  | Количество часов | Форма проведения занятия |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|
| 1   | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий . Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1                | Игра                     |
| 2   | Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».      | 1                | Игра                     |
| 3   | Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».                                                         | 1                | Игра                     |
| 4   | ЗОЖ -виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».          | 1                | Игра                     |
| 5   | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь».                               | 1                | Игра                     |
| 6   | Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.      | 1                | Игра                     |
| 7   | Строевые упражнения с перестроениями . Игра «Салки», «Два мороза»                                    | 1                | Игра                     |
| 8   | Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.                         | 1                | Игра                     |
| 9   | Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.                                         | 1                | Игра                     |
| 10  | Комбинация ОРУ различной координационной сложности.                                                  | 1                | Игра                     |

|    |                                                                                                                |   |      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|    | Игра «К своим флажкам»                                                                                         |   |      |
| 11 | Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»                                   | 1 | Игра |
| 12 | Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».       | 1 | Игра |
| 13 | Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».            | 1 | Игра |
| 14 | Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед                                | 1 | Игра |
| 15 | Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.                                      | 1 | Игра |
| 16 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».                                                         | 1 | Игра |
| 17 | .Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.                     | 1 | Игра |
| 18 | Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.                                               | 1 | Игра |
| 19 | Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.       | 1 | Игра |
| 20 | Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой. | 1 | Игра |
| 21 | Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»                                    | 1 | Игра |
| 22 | Разучивание техники ведения                                                                                    | 1 | Игра |

|       |                                                                                                   |    |      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
|       | мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»                                                   |    |      |
| 23    | Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» .       | 1  | Игра |
| 24    | Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч».            | 1  | Игра |
| 25    | Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».                     | 1  | Игра |
| 26    | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча                                              | 1  | Игра |
| 27    | Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.                                             | 1  | Игра |
| 28    | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки» | 1  | Игра |
| 29    | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки» | 1  | Игра |
| 30    | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».                         | 1  | Игра |
| 31    | Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».                         | 1  | Игра |
| 32    | Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».                                                 | 1  | Игра |
| 33    | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).                                                     | 1  | Игра |
| 34    | Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).                                                     | 1  | Игра |
| итого |                                                                                                   | 34 |      |