МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга
ГБОУ лицей №533

РАССМОТРЕНА На заседании МО Учителей физической культуры протокол №5 06.06.2026 года	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР Летуновская Н.Е. 06.06.2026 года	УТВЕРЖДЕНА Директор ГБОУ лицей №533 Кунц М.Ю. приказ № 430-Д 06.06.2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры» - 1 час

(Направление: спортивно-оздоровительное)

1з класс

Учитель физической культуры
Пчеловодова Е.Е. (высшая категория)
Количество часов – 34

2026 – 2027 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления данного учебного курса являются:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила …») (Зарегистрировано в МИНЮСТЕ России 18.12.2020 №61573)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 №ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 №ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт- Петербурга»;

Данная рабочая программа **может быть частично или полностью реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**, с использованием сайтов и порталов, рекомендованных Министерством образования и Комитетом образования Санкт-Петербурга.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

Обоснование необходимости программы «Спортивные игры»

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным
сделайте его крепким и здоровым.
Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей, является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Координационные качества - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие навыка быстрого овладения новыми движениями, а так же, на развитие умения действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво (игровые действия)

Основная задача программы - укрепление здоровья, развитие координационных качеств, в процессе овладения физической культурой. Она решается педагогом на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе.

Программа группы «Спортивные игры» (игры с мячом) составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Педагог должен разъяснить занимающимся о положительном влиянии занятий на укрепление здоровья, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).
Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.
Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:
-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
-основной, в которой выполняются упражнения для развития координационных качеств (ловкость) проводятся подвижные и спортивные игры;
-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Цели и задачи программы «Спортивные игры».

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности.
Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи*:***

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья здоровье
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке
- способствовать укреплению и развитию дыхательного аппарата
- способствовать снятию физической и умственной усталости

Образовательные:

- ознакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дом
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствовать координационные качества, прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формирование универсальных учебных действий.

Универсальный характер учебных действий (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД) проявляется в том, что они носят надпредметный, метапредметный характер. Обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморегуляции личности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.
Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Способы двигательной деятельности
(содержание программного материала)
Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.
Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; упражнения со скакалкой; висы, седы, упоры
Лёгкая атлетика: Бег, прыжки, броски большого мяча на дальность.
Подвижные игры на базе спортивных игр: Упражнения с мячами для развития координационных качеств. Игровые задания с использованием мяча, задания на координацию движений; на материале лёгкой атлетики, на базе баскетбола (броски двумя руками на месте, передачи мяча, эстафеты с мячом; на базе волейбола (встречная эстафета «Приём-передача», «Два мяча».

Материально техническая база для реализации программы
Место проведения

- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC353A2E5C0FFE7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

- Гимнастические скамейки
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

Методическое обеспечение программы
Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж и практическую части: упражнения с мячом и игры;
- занятия оздоровительной направленности, эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:
Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:
-осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие
-повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
-воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
-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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ловкий мяч» **обучающиеся научатся соблюдать:**
-правила техники безопасности;
-правила гигиены;
-правила самостоятельного выполнения упражнений.

Будут иметь возможность научиться:
-подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
-использовать различные тактические действия;
-владеть техникой игры перемещений во время игры;
-использовать страховку и самостраховку;
-использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
Анализ результатов
освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

Итоги реализации программы:

Беседы, выполнение контрольных упражнений

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.
Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.
Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

качеств, соблюдения гигиенических норм. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.
Планируя материал прохождения программы, учитывается состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.
ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (34 часа). «Спортивные игры»

Четверть	Раздел	Всего часов
I.	Подвижные игры с мячом (передачи и ловля мяча из различных исходных положений на месте и в движении.	8
II.	Подвижные игры с мячом (ведение мяча правой левой рукой на месте и в движении)	8
III.	Подвижные игры с мячом	9
IV.	Подвижные игры с мячом	8
	ИТОГО	**34**

При переводе обучающегося (обучающихся) на обучение по индивидуальному образовательному маршруту составляют индивидуальную маршрутную карту, которая отражает календарно-тематическое планирование, и содержит часы индивидуального изучения материала и часы консультаций:

№\п	Тема	Количество часов по плану	Распределение часов при работе по ИОМ		
			Часы на индивидуальное изучение материала	Часы консультаций по теме	Аудиторная нагрузка (контроль знаний)
1	Подвижные игры	34 часа	24	5	5

График сдачи теоретических и практических работ необходимых для реализации ФГОС и ФГОС обучающимися на ИОМ учтён в маршрутной карте.
В случае пропусков занятий обучающийся самостоятельно осваивает материал в соответствии с индивидуальным планированием с использованием электронных ресурсов педагогов по темам, которые соответствуют содержанию программы. *http//www.oo-lyceym-533.ru/ol.htm* – ссылка на каталоги электронных ресурсов на сайте лицея. Индивидуальные консультации по предмету и график сдачи работ зафиксированы в маршрутной карте обучающегося и соответствуют разделам календарного планирования данной рабочей программы по предмету: при наличии у обучающегося дистанционной системы взаимодействия с учителем, консультирование по предмету, дополнительные занятия и другие формы обучения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна

осуществляются в соответствии с положением о дистанционном обучении лицея в форме, выбранной обучающимся при заполнении Договора о переходе на ИОМ.

Перечень учебно-методического обеспечения.

Класс	Учебники (автор название, год издания, кем рекомендован или допущен, издательство).	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля	Интернет ресурсы
1	Матвеев А.П. “Физическая культура» 1 класс М.Просвещение, 2023г	Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс,ФГОС, М.Просвещение 2021	Матвеев А.П. “Физическая культура» 1 класс М.Просвещение, 2023г	Таблица уровня физической подготовленности учащихся 10-11 лет согласно рабочим программам по физической культуре Матвеев А.П	https://resh.edu.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 0E42607F1FEC395A2E3C0FFB7C1BE0F2
Действителен с 05.02.2026 по 01.05.2027
Владелец Кунц Майя Юрьевна