

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Квашнинская основная общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

СОГЛАСОВАНО

Заседанием ШМО учителей-предметников
Протокол №8 от «22» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 50 от «23» июня 2026 г.
(ООП НОО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Городошный спорт»

для обучающихся 1, 4 классов

д. Квашнино, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Городошный спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (начального общего образования).

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

«Городошный спорт» является программой спортивно-оздоровительной направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала. Для решения данной проблемы создана программа внеурочной деятельности для учащихся 1,4 классов «Городошный спорт».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Городошный спорт» рассчитана на 34 часа в 4 классе, в 1 классе – 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Место проведения занятий – спортивный зал.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

В содержание программы на первом году обучения выделяются следующие разделы:

1. Общие подвижные символические игры: «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Без соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».
2. Игры для формирования правильной осанки: «Ванька-встанька», «Лошадки».
3. Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».
4. Игры с бегом: «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».
5. Игры с прыжками: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».
6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка»,

«Зевака».

7. Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».
8. Игры для развития внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».
9. Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачьи и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».
10. Игры с разными предметами: «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».
11. Игры с камешками, шариками и палками: «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Ружьё».
12. Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».
13. Игры в помещении: «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».
14. Игры в фанты: «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».
15. Игры-шутки: «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».
16. Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».
17. Загадки, шарады, каламбуры: «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».
18. Праздник «Мир русских народных игр». Игры к различным праздникам: «Шалашники», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки льда».

4 КЛАСС

В содержание программы на втором году обучения выделяются следующие разделы:

1. Теория: инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину
2. Догонялки: перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», «Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».
3. Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.
4. Спортивные игры: упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.
5. Игры с мячом, эстафеты: «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»
6. Спортивные эстафеты.

7. Упражнения с мячом.

8. Спортивные соревнования, игры на точность метания: «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

9. Комбинированные эстафеты.

10. Игры с бегом. Эстафеты с набивными мячами: «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

11. Итоговое занятие. Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов» Игры, эстафеты с участием родителей

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЛИЧНОСТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму. Познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практичес кие работы		
1	Общие подвижные символические игры.	2	1	1		
2	Игры для формирования правильной осанки.	2	1	1		
3	Игры со скакалками	2		2		
4	Игры с бегом	3	1	2		
5	Игры с прыжками	2		2		

6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2		2		
7	Игры лазанием и перелезанием	2		2		
8	Игры для развития внимания	2		2		
9	Общеразвивающие игры	3		3		
10	Игры с разными предметами	2		2		
11	Игры с камешками, шариками и палками	1		1		
12	Хороводные игры	1		1		
13	Игры в помещении	2		1		

14	Игры в фанты	1		2		
15	Игры- шутки	1		1		
16	Сюжетные игры	2		1		
17	Загадки, шарады, каламбуры	1		2		
18	Праздник «Мир русских народных игр»	2	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	4	29		

4класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы		
1	Общие подвижные символические игры.	2	1	1		
2	Игры для формирования правильной осанки.	2	1	1		
3	Игры со скакалками	2		2		
4	Игры с бегом	3	1	2		
5	Игры с прыжками	2		2		

6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2		2		
7	Игры лазанием и перелезанием	2		2		
8	Игры для развития внимания	2		2		
9	Общеразвивающие игры	3		3		
10	Игры с разными предметами	2		2		
11	Игры с камешками, шариками и палками	1		1		
12	Хороводные игры	1		1		
13	Игры в помещении	2		1		

14	Игры в фанты	1		2		
15	Игры- шутки	1		1		
16	Сюжетные игры	2		1		
17	Загадки, шарады, каламбуры	1		2		
18	Праздник «Мир русских народных игр»	3	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	29		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы		
1-2	Общие подвижные символические игры.	2				
3-4	Игры для формирования правильной осанки.	2				
5-6	Игры со скакалками	2				
7-9	Игры с бегом	3				

10-11	Игры с прыжками	2				
12-13	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2				
14-15	Игры лазанием и перелезанием	2				
16-17	Игры для развития внимания	2				
18-20	Общеразвивающие игры	3				
21-22	Игры с разными предметами	2				
23	Игры с камешками, шариками и палками	1				

24	Хороводные игры	1				
25-26	Игры в помещении	2				
27	Игры в фанты	1				
28	Игры- шутки	1				
29-30	Сюжетные игры	2				
31	Загадки, шарады, каламбуры	1				
32	Праздник «Мир народных игр»	1				
33	Спортивные викторины	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	4	29		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практические работы		
1-2	Общие подвижные символические игры.	2				
3-4	Игры для формирования правильной осанки.	2				
5-6	Игры со скакалками	2				
7-9	Игры с бегом	3				
10-11	Игры с прыжками	2				

12-13	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2				
14-15	Игры лазанием и перелезанием	2				
16-17	Игры для развития внимания	2				
18-20	Общеразвивающие игры	3				
21-22	Игры с разными предметами	2				
23	Игры с камешками, шариками и палками	1				
24	Хороводные игры	1				
25-26	Игры в помещении	2				

27	Игры в фанты	1				
28	Игры- шутки	1				
29-30	Сюжетные игры	2				
31	Загадки, шарады, каламбуры	1				
32	Праздник «Мир народных игр»	1				
33	Спортивные викторины	1				
34	Комбинированные эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	29		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Теннисные мячи.
2. Гимнастические обручи.
3. Резиновые мячи.
4. Мячи – прыгунки.
5. Скакалки.
6. Флажки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2011.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2014.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2012.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2011.
5. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2012
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе», Творческий центр, 2013
7. Лях В.И. Примерной авторская программа. Москва. «Дрофа» 2014 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.znanio.ru