

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ «Школа № 70»
Протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа № 70»
О.Б. Жигулевцева
Приказ 96/4-од от 31.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(Спортивно-оздоровительная деятельность)**

Срок реализации – 1 год

Тольятти, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе ФГОС НОО и ООП НОО МБУ СОШ № 70 с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа рассчитана для обучающихся 4 классов на один учебный год, 1 час в неделю.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Рабочая программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности. Данная программа «Спортивные игры» включает в себя подвижные игры, пионербол, элементы баскетбола, ОФП.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению,

самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» – развивать физические качества учащихся 4 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Образовательные:**

2. -сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

–ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

–формировать правильную осанку;

–обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

–изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

–формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

–развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

–совершенствовать 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.

Оздоровительные:

–улучшать функциональное состояние организма;

–повышать физическую и умственную работоспособность;

–способствовать снижению заболеваемости.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБУ СОШ № 70., что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется,

наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы №70, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Метапредметные связи программы «Спортивные игры»

| Предмет | Интеграция с другими науками | Содержание программы |
|---------------------------|--|--|
| История | История физической культуры | Олимпиада.Беседа, рассказ, показ наглядного материала |
| Природоведение | Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. | Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Правильное питание. |
| Изобразительное искусство | Спорт и Я | Выставка рисунков. |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Прослушивание музыкальных композиций . П.И с музыкальным сопровождением. |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.

- измерительные приборы: весы, часы.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь.

1. Гимнастическая стенка;
 2. Гимнастические скамейки;
 3. Гимнастические маты;
 4. Скакалки;
 5. Мячи набивные;
 6. Мячи волейбольные, баскетбольные;
 7. Мячи для мини-футбола;
 8. Сетка волейбольная;
 9. Рулетка - 1 штука;
 10. Секундомер - 1 штука.
- Баскетбольная площадка, щит, кольцо,
12. Малый обруч (60 см),
 13. Гимнастические палки,
 14. Теннисные мячи,
 15. Скакалки

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 3 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками-соревнованиями.

| Модуль | Темы |
|--|---|
| 1. Спортивные игры <i>Мини-футбол</i> <i>3 часа</i> | правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена футболиста; - техника удара по мячу; - техника ведения мяча; - техника остановки и отбора мяча; - тактические комбинации; - пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу» |

| | |
|---|---|
| <i>Баскетбол</i> <i>3 часа</i> | - правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена баскетболиста; - техника ведения мяча; - техника передачи мяча; - техника бросков мяча |
| <i>Пионербол</i> <i>3 часа</i> | - правила игры; - охрана здоровья и гигиена; - профилактика травматизма; - техника игры в пионербол ; - тактика игры в пионербол; - игровая практика |
| 2. Подвижные игры | подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; - развитие игровой деятельности |
| 3. Общая физическая подготовка | развитие основных физических качеств |
| 4. Организация и проведение спортивных мероприятий | - технология организации и проведения спортивных мероприятий; - организация и проведение спортивных праздников И соревнований |

Место в учебном плане

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часовых занятий в неделю, 4 класс - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование. Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

| Название раздела (модуля) | Количество часов (занятий) |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 Спортивные игры | 11 |
| - мини-футбол; | 3 |

| | |
|--|----|
| - баскетбол; | 3 |
| - пионербол | 5 |
| 2. Подвижные игры | 10 |
| 3. Общая физическая подготовка | 8 |
| 4. Организация и проведение спортивных мероприятий | 5 |
| Всего: | 34 |

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

| Раздел | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | всего |
|--|------------|------------|------------|------------|-------|
| 1 Спортивные игры | | | | | 11 |
| - мини-футбол; | | | | 3 | 3 |
| - баскетбол; | | | 3 | | 3 |
| - пионербол | | | | 5 | 5 |
| 2. Подвижные игры | 4 | 4 | 2 | | 10 |
| 3. Общая физическая подготовка | 4 | 2 | 2 | | 8 |
| 4. Организация и проведение спортивных мероприятий | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 |
| Всего: | 9 | 7 | 9 | 9 | 34 |

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Спортивные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

ЗНАТЬ:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности

| № п/п | Способность | Тест | Уровень | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Сила | Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м) | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3-4 | 5 |
| 2 | Координационные способности | Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз) | 25 | 26-28 | 29 | 25 | 26-28 | 29 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Раздел программы | Тема | Содержание материала | Требования к уровню подготовки обучающихся | Примечание |
|------------|---------------------------------|---|---|--|------------|
| 1 четверть | | | | | |
| 1 | Подвижные игры <i>3 часа</i> | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам». | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам» | Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах. | |
| 2 | Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки». | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки». | Уметь играть в подвижные игры с бегом | |
| 3 | Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки» | ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками | |
| 4 | Общая физиче | Правила безопасности на занятиях общей | Инструктаж по технике | Осваивать технику безопасности. Различать | |

| | | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|--|
| | ская подготовка 4 часа | физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей | безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты. | упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростно-силовые способности. | |
| 5 | Общая физическая подготовка | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с бегом и прыжками. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности. | |
| 6 | Общая физическая подготовка | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты. | Проявлять скоростные способности | |
| 7 | Общая физическая подготовка | Развитие выносливости | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой. | |
| 8 | Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде». | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками | |
| 9 | Организация и проведение спортивных мероприятий | Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие» | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | |
| 2 четверть | | | | | |
| 10 | Подвижные игры 4 часа | Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры». | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. . Подвижная игра «Лисы и куры». | Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками | |
| 11 | Подвижные | Общеразвивающие | ОРУ в движении | Осваивать технику | |

| | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|--|
| | ные игры | упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом. | |
| 12 | Подвижные игры | Игры с прыжками с использованием скакалки | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». | Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку. | |
| 13 | Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний» | ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь играть в подвижные игры с бегом | |
| 14 | Общая физическая подготовка <i>2 часа</i> | Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Ползание по гимнастической скамейке различными способами | Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности. | |
| 15 | Общая физическая подготовка | Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке | ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Лазание по гимнастической стенке. | Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять силовые способности и гибкость | |
| 16 | Организация и проведение спортивных мероприятий <i>1 час</i> | Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья». | Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | |
| 3 четверть | | | | | |
| 17 | Баскетбол <i>3 ч</i> | Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. . Бросок мяча снизу | Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | | |
| 18 | Баскетбол | Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит | Комплекс ОРУ № 2. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча. | |
| 19 | Баскетбол | Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай | Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность | |
| 20 | Организация и проведение спортивных мероприятий <i>1 час</i> | Спортивный праздник «Страна баскетболия» | Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | |
| 21 | Общая физическая подготовка <i>2 часа</i> | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча. | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности | |
| 22 | Общая физическая подготовка | Тестирование координационных способностей | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча | Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек | |

| | | | | | |
|------------|---|---|---|---|--|
| 23 | Подвижные игры 2 часа | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». | ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Два мороза». | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | |
| 24 | Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты» | ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Космонавты». | Уметь играть в подвижные игры с бегом. | |
| 25 | Организация и проведение спортивных мероприятий 1 час | Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица». | Спортивные конкурсы между командами классов. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | |
| 4 четверть | | | | | |
| 26 | пионер бол | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Специальные упражнения в парах | Осваивать технику владения мячом | |
| 27 | пионер бол | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры. | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. | |
| 28 | пионер бол | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. | Подача мяча в парах и через сетку.Правила игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | |
| 29 | пионер бол | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения. | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде | |
| 30 | пионер бол | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. | Учебно тренировочная игра.Соблюдать правила игры. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | |
| 31 | Мини-футбол 3 часа | Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу | Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде | |

| | | | | |
|----|---|------------------------------|--|---|
| | | | правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты. | |
| 32 | Мини-футбол | Остановка мяча, ведение мяча | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча. | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. |
| 33 | Мини-футбол | Остановка мяча, ведение мяча | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол. | Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде. |
| 34 | Организация и проведение спортивных мероприятий I час | Турнир по мини-футболу. | Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу» | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |

Список используемой литературы для составления программы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
9. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, 2005г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/ Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.