

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

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета

МБУ «Школа № 70»

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ «Школа № 70»

О.Е. Карцева

Приказ № 94/4-од от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

(Направление: Спортивно-оздоровительная)

Срок реализации - 4 года

Тольятти, 2025

Документ утвержден простой ЭЦП руководителя Учреждения

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:

Образовательные:

- 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 здоровья 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 Мини-футбол 3 часа	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»
Баскетбол 3 часа	- правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена баскетболиста; - техника ведения мяча;

	- техника передачи мяча; - техника бросков мяча
Пионербол 3 часа	- 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):

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	Координация	Прыжок в сторону	25	26-28	29	25	26-	29

	ионные способность и	через линию за 20 секунд (кол-во раз)					28	
--	----------------------------	--	--	--	--	--	----	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Тема	Содержание материала	Требования к уровню подготовки обучающихся
1 четверть				
1	Подвижные игры 3 часа	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	Общеразвиваю щие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом
3	Подвижные игры	Общеразвиваю щие 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 физическая	Правила безопасности на	Инструктаж по технике	Осваивать технику

	подготовка 4 часа	занятиях общей 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.	безопасности. Различать 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	Общеразвиваю	ОРУ в	Уметь играть в

	игры	щие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	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 игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. . Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивать технику 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 2 часа	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 1 час	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
3 четверть				
17	Баскетбол	Правила	Инструктаж по	Осваивать

	3 ч	безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности
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	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за

		дальность	руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай	головы на дальность
20	Организация и проведение спортивных мероприятий 1 час	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 2 часа	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	Общеразвивающие	ОРУ в движении	Уметь играть в подвижные игры

	2 часа	упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Два мороза».	с бегом.
24	Подвижные игры	Общеразвиваю щие упражнения. Подвижная игра «Космонавты	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
25	Организац ия и проведение спортивных мероприяти й 1 час	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействова ть в игровой деятельности
4 четверть				
26	пионербол	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждени е травматизма. Переход.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Специальные упражнения в парах	Осваивать технику владения мячом
27	пионербол	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	пионербол	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	Подача мяча в парах и через сетку.Правила игры.	Общаться и взаимодействова ть в игровой деятельности

29	пионербол	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	пионербол	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, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде
32	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию

			ведением футбольного мяча.	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	Организаци я и проведение спортивных мероприяти й 1 час	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини- футбол в школу	Общаться и взаимодействова ть в игровой деятельности

Список используемой литературы для составления программы

Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста.
Издательство АСТ, 2007

Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы.
– М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.

Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся.
Волейбол.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами.
Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.

Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, 2005г.

Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/ Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.