

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 68» города Кирова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
**1-4 классы**

Срок реализации: 4 года

Пятышева И.П.  
учитель начальных классов  
МБОУ ООШ №68 г.Кирова

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2015 г. КИПК и ПРО

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Особенность выше указанных задач в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**

Занятия для учащихся 1 класса проводятся во внеурочное время в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий, по 35 минут 1 раз в неделю (всего 33 занятия) на добровольной основе.

**Алгоритм работы с играми:**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.

4. Разучивание игр.

5. Проведение игр.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) курс «Подвижные игры» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения курса и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения курса, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения курса, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития игр; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами игры как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами игры.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

### **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:**

формирование представлений о значении занятий ладпой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры;

формирование представлений об игре и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий;

формирование основ организации самостоятельных занятий со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять технические элементы (приемы).

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях ладпой.

## Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него, в форме беседы, игрового занятия, соревнования, спортивного праздника, бесед.

## Содержание курса внеурочной деятельности с формами и видами деятельности

№ п/п	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности учащихся
<b>Русские народные игры</b>			
1.	<p>Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.</p> <p>Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке»</p>	<p>Коллективная. Групповая.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности на занятиях.</p> <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.</p>

	Беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.		
<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи</b>			
2.	<p>Знакомство с разнообразием игр на развитие внимания, мышления, воображения, речи.</p> <p>«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».</p> <p>Воспитание толерантности при общении в коллективе.</p>	<p>Коллективная</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>Применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p>Осваивают правила игр и технику безопасности в играх.</p>
<b>Подвижные игры</b>			
3.	<p>Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к</p>	<p>Коллективная.</p> <p>Групповая.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>

<p>самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» , «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде», «Перестрелка».</p> <p>Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).</p>		<p>Осваивают правила игр и технику. Выполняют технические действия из базовых видов спорта, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Спортивные праздники</b></p>		

4	«Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры», «Праздник мяча»	Коллективная Групповая Индивидуальная	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Формирование уважительного отношения к иному мнению</p> <p>Активно включаются в общение.</p>
---	---	---	--

### Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6
2	Народные игры	6
3	Подвижные игры	17
5	Спортивные праздники	4
	итого	33 часа

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи			
1	1 Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: « Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении

				здоровья
2	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти
3	3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» « Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». ОРУ с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	5	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи
Народные игры				
7	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;
9	3	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты
104		Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
115		Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
126		Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры				
131		Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.

		проведение игр	
142	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания
153	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. качествах сила, быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила, быстрота, ловкость.
164	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений
175	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
186	Игра «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств
197	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
208	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
219	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
2210	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
2311	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
2412	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
2513	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
2614	Игра «Прыгай через ров»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие координации движений
2715	Веселые эстафеты с мячом	Эстафеты с волейбольными, баскетбольными,	Развитие скоростных качеств.

		футбольными мячами.	ловкости	
28	16	Игра «Перестрелка»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
29	17	Игра «Перестрелка»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
<b>Спортивные праздники</b>				
30	1	Праздник мяча	Конкурсы с мячами	Развитие силы и ловкости
31	2	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
32	3	Большие гонки	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
33	4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Любимые игры детей.	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Оборудование:** лыжи, палки, ботинки, футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, мячи для метания, прыгунки, скакалки, гантели, обручи, секундомер, перекладина, гимнастические маты, скамейки, эстафетные палочки, кубики, гимнастические коврики.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, школьным).
2. Подвижные игры и игровые упражнения в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов факультета физвоспитания г. Кирова
3. Игры и развлечения в группе продленного дня Е.М.Минский
4. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.  
Методическое пособие Ю Г. Коджаспиров.

5. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Авторы Г.А. Воронина, Т.П. Рякина и др. г. Киров 2015 г. КИПК и ПРО

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2007 г. КИПК и ПРО

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и

физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Особенность выше указанных задач в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**

Занятия для учащихся 2 класса проводятся во внеурочное время в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий, по 40 минут 1 раз в неделю (всего 34 занятия) на добровольной основе.

**Алгоритм работы с играми:**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;

**Метапредметные:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

**Предметные результаты:**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- применять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных условиях.

### **Предполагаемый результат деятельности:**

1. Повышение уровня физической подготовленности младших школьников.
2. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения
3. Снижение последствий умственной нагрузки.
4. Дружеские отношения учеников в детском коллективе.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры** на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве: «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Пустое место», «Третий лишний» и др.,

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Удочка», «Волк во рву», «Прыжки по полосам» и др.,

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость: «Метко в цель», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Перестрелка», «Утки, охотники» и др.,

**Лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях,

Спортивные эстафеты с разнообразными заданиями.

## Спортивные игры

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»).  
Ловля и передача мяча двумя руками от груди, сверху, от плеча; бросок мяча с места, бросок мяча в щит и ловля от щита;  
подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч капитану», «Салки с ведением», «Бросай-поймай», «Мини-баскетбол» и др. .

**Волейбол:** Передача мяча сверху и снизу двумя руками вперед-вверх, прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача;  
подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол» с элементами волейбола и др. .

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8м) мишень; Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал - садись», «Точная передача», «Мини-футбол».

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

## Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный| двухшажный, одношажный, бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## Игры на лыжах:

«Быстрый лыжник», «Кто дальше прокатится», «Попади в ворота», «Пустое место», «Салки», «Попади в ворота» и др.

## Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него, в форме беседы, игрового занятия, соревнования, спортивного праздника.

## Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее количество
---	------------------	------------------

		часов
1	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей.	9
2	Освоение техники лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах.	8
3	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	17
	итого	34 часа

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Содержание занятия	Формы деятельности	Виды деятельности	План	Факт	
1	Теоретические сведения. Задачи кружка. Правила и Т Б на занятиях. Значение ЗОЖ. П. И. «Пустое место», «Утки, охотники»	Коллективная	Соблюдают правила безопасности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.			
2	Прыжки со скакалкой, в длину с места. П. И. «Удочка», «Волк во рву» Режим дня школьника.	Коллективная Индивидуальная				
3	Упр. на развитие силы. П И «Перестрелка»	Коллективная Индивидуальная				
4	Передачи и ловля мяча. «Перестрелка», «Мини-футбол» Личная гигиена, физические упражнения в режиме дня школьника.	Коллективная				
5	Технические действия в баскетболе. «Мини-баскетбол»	Коллективная Индивидуальная		Описывают технику изучаемых игровых приёмов		
6	Спортивные эстафеты на развитие	Групповая				

	быстроты, ловкости, внимания.		и действий, осваивают их самостоятельно.		
7	Спортивные эстафеты с мячом.	Групповая			
8	Развитие физических качеств. П. И. «Мяч капитану», «Салки с ведением», «Точный бросок»	Индивидуальная Групповая	Выявляют и устраняют типичные ошибки.		
9	ОРУ на осанку. Игры на внимание и координацию движений.	Индивидуальная Групповая			
10	Спортивные эстафеты	Групповая	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.		
11	Технические и тактические действия в баскетболе. Подводящие игры. Игра в «Мини-баскетбол» Правила игры.	Индивидуальная Групповая Самостоятельная	Совершенствуют стойку и перемещения, ведение, передачи, броски в стойке игрока.		
12	Стойки, перемещения игрока. Ведение мяча в ходьбе и беге. Броски с места. П.И. с элементами баскетбола.	Индивидуальная Групповая Самостоятельная	Соблюдают правила игры.		
13	Броски и ловля мяча в щит. Эстафеты с мячом. Игра в «Мини-баскетбол».	Индивидуальная. Групповая	Применяют изученные упражнения для развития основных физических качеств.		
14	Игры по выбору ребят.	Коллективная			
15	ОФП. Развитие силы, быстроты, ловкости. П. И. «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	Индивидуальная. Групповая	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		

			действий. Выявляют и устраняют типичные ошибки.			
16	Подготовка к соревнованиям по силовой гимнастике. Контрольные упражнения: подтягивание, приседание на одной ноге с опорой, поднятие туловища из пол. лежа на спине за 1 мин. Игры по выбору.	Индивидуальная Групповая Самостоятельная	Уважительно относятся к сопернику. Управляют своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.			
17	Развитие физических качеств. Игры «Караси и щука», «Вызов номеров», «Удочка».	Коллективная				
18	Спортивные эстафеты. Игры по выбору ребят.	Групповая Коллективная				
19	Лыжная подготовка. Игры. Эстафеты.	Коллективная		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
20	Техника лыжных ходов. Игры.	Коллективная				
21	Горная часть. Спуски и подъемы. Игры на склоне.	Коллективная				
22	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты.	Групповая				
23	Техника лыжных ходов. Игры .	Коллективная				
24	Зимний праздник.	Коллективная				
25	Поход на лыжах.	Коллективная				
26	Подготовка к соревнованиям по биатлону.	Коллективная				
27	Игры по выбору детей.					

			техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на лыжах.		
28	Технические действия в волейболе. Стойки, перемещения. Прием и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игры и эстафеты.	Групповая Коллективная	Изучают технику передач сверху двумя руками, снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Соблюдают правила игры, правила техники безопасного поведения. Применяют изученные упражнения для развития основных физических качеств Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
29	Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры. Правила игры.	Коллективная			
30	Эстафеты с элементами волейбола. Игры по интересам.	Коллективная			
31	«Пионербол» с элементами волейбола.	Коллективная			
32	Технические и тактические действия в «Мини- футболе»	Групповая Коллективная	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.		
33	Игры в «Перестрелку», «Пионербол», «Мини- футбол»				
34	ОФП. Игры по выбору ребят. Значение самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Индивидуальная Коллективная			

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Оборудование:** лыжи, палки, ботинки, футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, мячи для метания, прыгунки, скакалки, гантели, обручи, секундомер, перекладина, гимнастические маты, скамейки, эстафетные палочки, кубики, гимнастические коврики.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, школьным).
2. Подвижные игры и игровые упражнения в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов факультета физвоспитания г. Кирова.
3. Игры и развлечения в группе продленного дня Е.М.Минский
4. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.  
Методическое пособие Ю Г. Коджаспиров.
5. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2007 г. КИПК и ПРО

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников».

Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2007 г. КИПК и ПРО

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Особенность выше указанных задач в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**

Занятия для учащихся 3 класса проводятся во внеурочное время в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий, по 40 минут 1 раз в неделю (всего 34 занятия) на добровольной основе.

#### **Алгоритм работы с играми:**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Дети научатся активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды,

находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

узнают

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

смогут

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики:**

«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка», «Хвостики», «Кто быстрее», «Кто сильнее», «Удочка», «Веселая скакалка», «Метко в цель», «Перестрелка», «Утки и охотники» и др.

**Подвижные игры и эстафеты на лыжах :**

«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы», «Быстрый спуск»,

«Веер», «Солнышко», «Салки», «Штурм высоты», «День, ночь», «Лыжный биатлон», «Вызов номеров» и др.

**Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола:** «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Играй, играй, мяч не теряй», «Салки с ведением», «Попади в кольцо»

**Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, футбола:**

«Прыжки с удочкой», «Беспокойный мяч», «Передай мяч правильно», «Пионербол», «Пионербол с элементами волейбола» и др.

**Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него, в форме беседы, игрового занятия, соревнования, спортивного праздника.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола	24
2	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	10
	Всего	34

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Формы деятельности	Виды деятельности занимающихся	план	факт	
1	Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи".	формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья	Коллективная	Применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях Осваивают правила игр и технику безопасности в играх.			
2	Мир движений. «Поезд», "Переправа".	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Коллективная				
3	Учись быстроте и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты".	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Коллективная				
4	Сила нужна каждому. "Прыжки по полоскам", "Удочка".	развитие силы и ловкости	Коллективная		Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками Управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
5	Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны".	развитие гибкости и ловкости	Коллективная		Выполняют технические действия из базовых видов спорта, применяют их в игровой деятельности с применением снарядов.		
6	Весёлая скакалка. "Прыжки челноком".	развитие ловкости и внимания	Коллективная				
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»	развитие выносливости и силы	Коллективная				
8	Развитие быстроты.	развитие	Коллективная		Осваивают правила игр и технику		

	"Бездомный заяц", "Гусь и утка".	выносливости и силы		Безопасности в играх.		
9	Кто быстрее? "Беги за мной", "Заяц, сторож и Жучка".	развитие быстроты	Групповая			
10	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	развитие быстроты, дальности и точности метания мяча				
11	Меткий, точный. "Погоня", "Охотник и лисы".	развитие быстроты, дальности и точности метания мяча	Коллективная			
12	Выбираем бег. "День и ночь", "Пастух и овцы".	развитие силы и ловкости				
13	Метко в цель. "Охотники и зайцы".	развитие меткости и координации движений	Коллективная			
14	Путешествие по островам. "Вызов по имени". "Охотник и лисы".	развитие меткости и координации движений	Групповая	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывают бескорыстную		
15	Развиваем точность движений. "Гонка мяча по кругу". "Подвижная цель".	развитие координации движений	Групповая			
16	Развиваем точность движений. «"Гонка мяча по кругу». «Подвижная цель»».	развитие глазомера и точности движений	Групповая			

				<p>помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.</p>		
17	Горка зовёт. «Быстрый спуск».	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Индивидуальная	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Соблюдают правила игр на лыжах.</p>		
18	Зимнее солнышко. "Самый ловкий".	развитие выносливости и ловкости	Коллективная			
19	Штурм высоты. «Штурм крепости».	развитие выносливости и быстроты	Коллективная			
20	Меткий стрелок. "Биатлон".	развитие выносливости и ловкости	Групповая			
21	Меткий стрелок. "Биатлон".	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Групповая			
22	Игры на снегу. «Зимние гонки».	развитие выносливости и скоростных качеств	Коллективная			
23	Игры на снегу. «Зимние	развитие ловкости и				

	гонки».	быстроты				
24	Прощай, зима. « Зимние гонки», «Быстрый спуск».	развитие ловкости и быстроты	Коллективная			
25	Развитие скоростных качеств. "Третий лишний", "Вызов".	развитие выносливости, быстроты и реакции		<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>		
26	Развитие скоростных качеств. "Третий лишний", "Вызов".	развитие выносливости, быстроты и реакции				
27	Развитие реакции. "Овладей мячом", "Охотники и утки".	развитие быстроты, скорости, реакции	Коллективная			
28	Держи, лови, бросай. "Быстро и точно", "Мяч среднему".	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Коллективная			
29	Мир движений и здоровья. "Ящерица". "Защита укрепления, «Пионербол»	развитие скоростных качеств , ловкости	Коллективная			
30	Развиваем точность движений. "Защищай товарища", "Гонка мячей по кругу".	развитие глазомера и точности движений	Коллективная			
31	Развиваем точность движений. "Обгони мяч", "Выбивалки".	развитие координации движений	Коллективная			
32	Точный, быстрый, ловкий. "Борьба за мяч", «Перестрелка», «Пионербол с элементами волейбола»	развитие глазомера и точности движений	Коллективная			

33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными. "День и ночь", "Рыбаки и рыбки".	развитие ловкости и быстроты	Коллективная	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.		
34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными. "Вызов номеров", "Караси и щука".	развитие ловкости и быстроты	Коллективная	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Оборудование:** лыжи, палки, ботинки, футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, мячи для метания, прыгунки, скакалки, гантели, обручи, секундомер, перекладина, гимнастические маты, скамейки, эстафетные палочки, кубики, гимнастические коврики.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, школьным).
2. Подвижные игры и игровые упражнения в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов факультета физвоспитания г. Кирова 1988г.
3. Игры и развлечения в группе продленного дня Е.М.Минский
4. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.  
Методическое пособие Ю Г. Коджаспиров.
5. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2007 г. КИПК и ПРО

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников».

Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2007 г. КИПК и ПРО

**Целями** программы являются: привитие интереса к физическим упражнениям через ощущение «мышечной радости», развитие физических качеств, закрепление у младших школьников двигательных навыков, формирование мотивации сохранения и приумножения здоровья средствами двигательной активности, воспитание коммуникативных качеств, толерантности, готовности действовать в команде. В процессе этих занятий через подвижные игры, которые являются незаменимым средством в воспитании и развитии личности младшего школьника, в комплексе решаются взаимосвязанные оздоровительные, образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Образовательные задачи:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие качеств, обеспечивающих рациональное выполнение движений (ориентирование в пространстве, координация, ритмичность и согласованность движений, оптимизация общей и специальной работоспособностей и другие);

Оздоровительные задачи:

- содействие правильному физическому развитию;
- закаливание, повышение сопротивляемости организма, влияния внешней среды;
- содействие развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- обеспечение гармоничного развития путем сглаживания негативных проявлений, акселерации;
- закрепление привычки сохранять правильную осанку;
- развитие силовых способностей на основе укрепления всех мышечных групп: развитие выносливости на основе аэробных и анаэробных возможностей, развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Подвижные игры способствуют:

- формированию нравственных качеств личности, к которым относятся честность, порядочность, культура поведения;
- воспитанию чувства долга и ответственности перед командой, группой, коллективом;
- развитию наблюдательности, самостоятельности, творческой инициативы;

- формированию способности преодолевать препятствия, трудности психологического и физического характера;
- воспитанию сознательной дисциплины, волевых качеств, выдержки и самообладания;
- развитию умственных способностей (память и мышление, внимание).

Особенность выше указанных задач в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**повышение двигательной подготовленности учащихся**

Занятия для учащихся 4 класса проводятся во внеурочное время в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий, по 40 минут 1 раз в неделю (всего 34 занятия) на добровольной основе.

#### **Алгоритм работы с играми:**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Дети научатся активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

узнают

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
  - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- смогут
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
  - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
  - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**На материале «Спортивные игры».**

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, сверху, от плеча; бросок мяча с места, бросок мяча в щит и ловля от щита;

**Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола:** «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Играй, играй, мяч не теряй», «Салки с ведением», «Попади в кольцо», «Пока летит мяч», «Десять ударов с передачей» и др.

**Волейбол:** Передача мяча сверху и снизу двумя руками вперед-вверх, прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача;

**Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.**

«Прыжки с удочкой», «Беспокойный мяч», «Передай мяч правильно», «Пионербол», «Пионербол с элементами волейбола» и др.

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень; Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов

**Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, с элементами футбола**

«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди - орехи» «Кто быстрее», «Кто сильнее», «Удочка», «Метко в цель», «Перестрелка», «Утки и охотники», «Челночный бег», «Не пропусти мяч», «Ведение мяча по кругу», «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему» и др.

**Подвижные игры и эстафеты на лыжах :**

«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы», «Быстрый спуск», «Веер», «Салки», «Штурм вершины», «День, ночь», «Лыжный биатлон», «Вызов номеров», «По местам», «То на правой, то на левой» и др.

#### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики, футбола	7
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	9
3	Подвижные игры на лыжах	10
4	Подвижные игры с элементами волейбола	6
	Всего	34

## Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» являются – эстафеты; – практические занятия; – сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра – беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;

**Форма организации деятельности в основном** – коллективная и групповая.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Цели занятия	Содержание занятия	Виды деятельности занимающихся	План	Факт
Подвижные игры с элементами легкой атлетики, футбола.						
1	Школа мяча и здоровья	<ul style="list-style-type: none"><li>- формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях по физической культуре ,о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника;</li><li>- развивать физические качества быстроты, выносливости, силы, ловкости, прыгучести, знакомить с приемами правильного дыхания;</li><li>- воспитывать морально-</li></ul>	<p>Правила и техника безопасности на занятиях.</p> <p>Требования к одежде и обуви. Значение ЗОЖ.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Подвижные игры «Точно в мишень», «Вызов номеров».</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>		

		волевые качества, чувство коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи, самодисциплины.		Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способности.		
2	Волшебный мяч	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях по физической культуре, учить элементам метания и перебрасывания мяча;</li> <li>- развивать основные двигательные качества младшего школьника, формировать навыки правильной осанки;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества, чувство коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи, самодисциплины</li> </ul>	<p>Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.</p> <p>ОРУ на осанку. Подвижная игра «Попади в мяч», «Подвижная цель».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
3	«Учимся, играя»	- продолжить формирование знаний и представлений о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств	Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью:	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для		

		<p>младшего школьника;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать основные двигательные качества младших школьников, формировать навыки правильной осанки;</li> <li>- формировать потребность в занятиях физическими упражнениями, создавая благоприятную эмоциональную обстановку, природосообразную возрасту ученика.</li> </ul>	<p>режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</p> <p>Подвижная игра «Подвижная цель».</p> <p>«Перестрелка».</p>	<p>развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
4	«Чарующий мир футбола»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с элементами и приемами в футболе;</li> <li>- развивать двигательные качества, индивидуальную и совместную творческую деятельность, формировать навыки правильного дыхания;</li> <li>- воспитывать сознательную дисциплину, формировать у учащихся понимание команды в физкультурно-спортивной деятельности, сотрудничество.</li> </ul>	<p>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.</p> <p>Игры «Не пропусти мяч», «Ведение мяча по кругу»,</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>		
5	«Тренировка	- ознакомление с	Техника удара			

	футболиста»	<p>элементами техники удара ногой по мячу носком, внутренней и внешней частью стопы, остановка, ведение мяча.</p> <p>- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, выносливости, координации движений, внимание, осуществлять профилактику плоскостопия;</p> <p>- формировать у детей навыки сотрудничества в игре, морально-волевые качества.</p>	<p>ногой по мячу носком, внутренней и внешней частью стопы, остановка, ведение мяча.</p> <p>Правила игры. Игра в мини-футбол.</p>			
6	«Игроки и болельщики футбола»	<p>- закрепить элементы техники удара ногой по мячу и ведения мяча,</p> <p>- развивать физические качества: быстроты реакции, «чувства мяча», знакомить с приемами релаксации.</p> <p>- формировать у детей культуру поведения игрока и болельщика спортивных игр, соблюдая существующие правила;</p>	<p>Технические действия футболиста</p> <p>Игра в мини-футбол.</p>			
7	«Развиваем	- закрепить элементы	Определение	Соблюдают правила		

	игровые качества футболистов».	техники удара ногой по мячу, остановки и ведения мяча; - развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, «чувство мяча», формировать навыки правильной осанки; - формировать у детей чувство команды, партнера, морально-волевые качества	допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Игра в мини-футбол.	безопасности.  Закрепляют технику изучаемых игровых приёмов и действий		
Подвижные игры с элементами баскетбола						
8	«Хочу стать баскетболистом»	ознакомление с элементами техники стойки баскетболиста, перемещения приставными шагами в правую и левую стороны; - развитие координационных способностей и качества ловкости, формирование правильной осанки; - формирование у детей навыков игрового сотрудничества, моральных и волевых качеств	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу в парах. П. И. «Салки с мячом». «Перестрелка».	Изучают правила безопасности при работе с мячом.  Изучают стойку и перемещения в стойке игрока.  Изучают правила игры в баскетбол и правила соревнований.		
9	«Первые шаги в баскетболе»	- ознакомить с элементами техники правильного перемещения баскетболиста; -развивать координацию	Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча	Изучают упражнения для развития основных		

		<p>движений, проводить профилактику плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у детей навыки коммуникабельности, морально-волевых качеств</li> </ul>	<p>левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу в парах. П. И. «Охотники и утки</p>	<p>физических качеств. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>		
10	«Учимся вести мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с элементами ведения мяча на месте, подбрасывания и ловле мяча;</li> <li>- развитие ловкости, внимания, скоростных качеств, оптимального восстановления организма;</li> <li>- воспитание умения взаимодействовать в команде.</li> </ul>	<p>Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди ,сверху, одной рукой от плеча в тройках. П. И. «Мяч по кругу». «Мяч среднему»</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>		
11	«Особенности тренировки баскетболиста»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление элементов техники выполнения остановок в два шага после ловли и после ведения мяча; ознакомление с элементами техники ведения мяча в движении по прямой линии;</li> <li>- развивать быстроту реакции, координацию движений, обучать профилактике</li> </ul>	<p>ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Передача и ловля мяча</p>	<p>Закрепляют технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p>		

		плоскостопия; - формировать у детей навыки взаимодействия в игре.	от стены двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.		
12	«Развиваем координацию движений и ловкость»	ознакомление с элементами техники ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди; - развитие координационных способностей, качеств ловкости и быстроты реакции, способствовать оптимальному восстановлению организма; - формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: разметка в баскетболе, обязанности и права игрока. Бег. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.	Совершенствуют стойку и перемещения в стойке игрока Соблюдают правила безопасного поведения. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.  Выявляют и устраняют типичные ошибки. Играют по правилам баскетбола Уважительно относятся к сопернику. Управляют своими эмоциями.		
13	«Баскетбол для здоровья»	ознакомление с элементами техники ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила:	Взаимодействуют со сверстниками в		

		<p>в парах двумя руками от груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации движений, качеств ловкости и быстроты реакции, закреплять приемы дыхательной гимнастики;</li> <li>- формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности.</li> </ul>	<p>разметка в баскетболе, обязанности и права игрока. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты, ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком и без отскока. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>		
14	«Броски в кольцо»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление элементов ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди, ознакомление с элементами броска мяча в корзину (кольцо);</li> <li>- развитие координации движений, качеств ловкости и быстроты реакции, закрепление навыков правильной осанки;</li> <li>- формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности.</li> </ul>	<p>«Салки с ведением», «Попади в кольцо», «Пока летит мяч», «Десять ударов с передачей»</p>	<p>Играют, соблюдая правила игр.</p>		

15	«Развиваем глазомер»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление элементов техники ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в парах двумя руками от груди, броска в корзину;</li> <li>- развитие координационных способностей, качеств ловкости и быстроты реакции, прыгучести, глазомера, предупреждения зрительного утомления;</li> <li>- формирование у детей навыков взаимодействия в игре, коммуникабельности</li> </ul>	<p>ОРУ с мячом. Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мяч сверху, снизу</li> <li>-мяч сбоку</li> <li>-передал, садись</li> <li>-ведение мяча разными способами</li> <li>-передача и ловля двумя руками в стенку</li> <li>-броски по щиту с ловлей</li> </ul>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы</p>		
16	«Жонглирование мячом»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с элементами владения мячом;</li> <li>- развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, закрепление навыков восстановления организма;</li> <li>- воспитание волевых качеств, трудолюбия для достижения поставленной цели.</li> </ul>	<p>«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Играй, играй, мяч не теряй»,</p>			
<b>Подвижные игры на лыжах</b>						
17	Не боюсь холода	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить учащихся с зимними играми на воздухе;</li> </ul>	<p>Техника безопасности на лыжах. Требования к</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для</p>		

		<p>- развитие ловкости, меткости, чувства команды, повышение сопротивляемости организма путем закаливания, формирование правильной осанки;</p> <p>- формировать коммуникабельность, взаимодействие в игре.</p>	<p>одежде и лыжному инвентарю.</p> <p>Температурный режим.</p> <p>Основные способы закаливания.</p> <p>Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Салки», «Штурм вершины»,</p>	<p>занятий на открытом воздухе.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>		
18	Зимние радости	<p>- учить детей преодолевать препятствия;</p> <p>- развивать волевые качества, внимание, координацию движений, проводить закаливание организма, закреплять навыки правильной осанки;</p> <p>- формировать коммуникабельность, взаимодействие в команде.</p>	<p>«Вызов номеров», «По местам», «То на правой, то на левой»</p>	<p>процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Соблюдают правила игр на лыжах.</p>		
19	Игры на лыжах	<p>познакомить с новыми играми на лыжах.</p> <p>- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, внимание, закреплять навыки закаливания;;</p>	<p>«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше</p>			

		- формировать волевые качества, взаимопомощи	скатится с горы»,			
20	Закаливание зимой	- познакомить учащихся с зимними играми на воздухе; - развивать внимание, глазомер, качество меткости, фантазию, проводить закаливание; - воспитывать взаимопомощь, трудолюбие, коллективизм, морально-волевые качества.	«День, ночь»,			
21	Лыжный биатлон	- ознакомить учащихся с зимними играми на воздухе; - развитие ловкости, меткости, чувства команды, повышение сопротивляемости организма путем закаливания, формирование правильной осанки; - формировать коммуникабельность.	«Лыжный биатлон» с огневым рубежом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		
22	«Веселые лыжи»	-- развитие ловкости, меткости, чувства команды, повышение сопротивляемости	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Кто	Соблюдают правила безопасности		

		<p>организма путем закаливания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать взаимопомощь, трудолюбие, коллективизм, морально-волевые качества.</li> </ul>	<p>дальше укатится»</p> <p>Подвижные игры по интересам детей</p>			
23	Игры на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> <li>-познакомить с новыми играми на лыжах.</li> <li>- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, внимание, закреплять навыки закаливания;;</li> <li>- формировать волевые качества, взаимопомощи</li> </ul>	<p>Подвижные игры по интересам детей</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха</p>		
24 - 25	Зимний - праздник	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить двигательные навыки учащихся в зимних играх и эстафетах;</li> <li>-развивать чувство коллективизма, сопереживание, самосовершенствование, повышать сопротивляемость организма;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества, потребность в занятиях физической культурой в зимних условиях.</li> </ul>	<p>Игры и эстафеты на лыжах</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха</p>		

26	Поход на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить двигательные навыки учащихся в передвижениях на лыжах;</li> <li>-развивать выносливость, чувство коллективизма, сопереживание, самосовершенствование, повышать сопротивляемость организма;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества, потребность в занятиях физической культурой в зимних условиях.</li> </ul>	Поход на лыжах 3-4 км	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
Подвижные игры с элементами волейбола						
27	«Первые шаги в волейболе»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с элементами техники стойки и перемещения в волейболе.</li> <li>- развитие координационных способностей, прыгучести, освоение приемов релаксации;</li> <li>- воспитание морально-волевых качеств, «чувства команды», самодисциплины.</li> </ul>	Техника безопасности при занятиях волейболом. Бег. Бег с изменением направления. Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача. Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч среднему».	Изучают правила безопасности при работе с мячом.  Изучают стойку и перемещения в стойке игрока.  Изучают правила игры волейбол и правила соревнований.		
28	«Учимся	- закрепление элементов	Техника безопасности			

	владеть мячом»	<p>техники выполнения стойки и перемещения в волейболе, обучение элементам техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении.;</p> <p>- развитие координационных способностей, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», освоение приемов правильного дыхания;</p> <p>- воспитание морально-волевых качеств, «чувства команды», самодисциплины.</p>	<p>при занятиях волейболом.</p> <p>Стойки волейболиста.</p> <p>Передвижения.</p> <p>Верхняя передача.</p> <p>Ловля и передача мяча в парах через сетку.</p> <p>Подвижные игры, подводящие к игре волейбол. «Мяч среднему».</p>			
29	«Мяч в игре»	<p>- закрепление элементов техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и в движении, обучение элементам приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте и в движении;</p> <p>- развитие координационных способностей, мышц кисти рук, «чувства» площадки, «чувство мяча», освоение приемов релаксации;</p> <p>- воспитание морально-</p>	<p>Стойки волейболиста.</p> <p>Передвижения. Верхняя передача на месте в парах, у стены.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>«Не давай мяч водящему».</p> <p>«Пионербол»</p>	<p>Изучают упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Изучают технику передач сверху двумя руками, снизу двумя руками.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>		

		волевых качеств, «чувства партнера и команды», самодисциплины.		осваивают их самостоятельно.		
30	«Передай мяч правильно»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление элементов техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу;</li> <li>- развитие координации движений и мышц кисти рук, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», поля зрения, содействие восстановлению организма;</li> <li>- воспитание морально-волевых качеств, «чувства команды», самодисциплины.</li> </ul>	<p>Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте, у стены и через сетку. Нижняя передача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу. Пионербол с элементами волейбола</p>	<p>Выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>		

				<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Совершенствуют стойку и перемещения в стойке игрока.</p>		
31	«Пионербол»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление элементов техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте, двумя руками снизу;</li> <li>- развитие координации движений и мышц кисти рук, прыгучести, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», глазомера, содействие восстановлению организма;</li> <li>- воспитание морально-волевых качеств, взаимодействия, «чувства команды»,</li> </ul>	<p>Правила игры.</p> <p>Игра по правилам в «Пионербол»</p>	<p>Осуществляют судейство игры.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>		

		самодисциплины.				
32	«Мы – волейбольная команда»	<p>- закрепление техники приема передачи мяча двумя руками сверху на месте, двумя руками снизу, ознакомление с элементами техники нижней прямой подачи;</p> <p>- развитие координации движений и мышц кисти рук, «чувства» площадки, партнера, «чувство мяча», поля зрения, содействовать восстановлению и управления дыханием;</p> <p>- воспитание морально-волевых качеств, взаимодействия, «чувства команды», самодисциплины.</p>	<p>Стойки волейболиста. Передвижения. Верхняя передача на месте, у стены и через сетку. Нижняя передача. Подвижные игры с элементами эстафет по волейболу. Пионербол с элементами волейбола</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Играют по правилам волейбола.</p> <p>Уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Управляют своими</p>		

				эмоциями.		
33	«Команда в спорте, игре, учебе»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать представление о влиянии игры в футбол на развитие двигательных качеств учащихся;</li> <li>- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, «чувство мяча»,</li> <li>знакомить с упражнениями по профилактике плоскостопия;</li> <li>- формировать у детей чувство команды, партнера, морально-волевые качества.</li> </ul>	Игры по выбору ребят.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.		
34	«Учимся играть и отдыхать»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дать представление об игре как активном отдыхе;</li> <li>- развивать физические качества: быстроты реакции, ловкости, «чувство мяча» и умение отдыхать;</li> <li>- формировать у детей чувство команды, партнера, морально-волевые качества.</li> </ul>	Игры и эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.		

### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Оборудование:** лыжи, палки, ботинки, футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, мячи для метания, прыгунки, скакалки, гантели, обручи, секундомер, перекладина, гимнастические маты, скамейки, эстафетные палочки, кубики, гимнастические коврики.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, школьным).
2. Подвижные игры и игровые упражнения в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов факультета физвоспитания г. Кирова 1988г.
3. Игры и развлечения в группе продленного дня Е.М.Минский
4. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.  
Методическое пособие Ю Г. Коджаспиров.
5. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Авторы Г.А. Воронина, Т.П.Рякина и др. г. Киров 2007 г. КИПК и ПРО