

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

**Управление образования
Администрации Устюженского муниципального округа**

МОУ «Гимназия

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Ракуф Ракутина Т. М.

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Ракуф Ракутина Т.М.
Приказ № 265/1 от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
1- 4 классы
на 2023 – 2024 учебный год**

Устюжна
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» (1-4 классы) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России», учебного плана на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления Программа рассчитана на 72 час для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 17 занятий по 2 занятия в месяц;

2-4 классы – 17 занятий по 2 занятия в месяц

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

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.).

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

«Спортивные игры» программы внеурочной деятельности пересекаются с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

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.

Ценностные ориентиры содержания курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (1-4 классы)

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Условием приема для обучения в группы (внеурочная деятельность) является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием. Отличительная особенность такой программы физического развития обучающихся от других аналогичных заключается в том, что обучение сочетает в себе теоретические и практические занятия в спортивном зале. Теоретический материал излагается в форме бесед. Основное время уделяется практическим занятиям.

Количество часов: 1 класс – 17 часов в год; 2,3,4 классы по 17 часов в год . Всего курс – 68 часов.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает

каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (1-4 классы)

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; Формировать представление об этических идеалах и ценностях; Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения демонстрировать уровень физической подготовленности</p>	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; Знать различные виды игр; Выполнять правила игры.</p>

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Определять уровень развития физических качеств; Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая</p>	<p>Управлять своими эмоциями; Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на примерах</p>	<p>Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; Организовывать и проводить самостоятельные формы</p>

<i>разные точки зрения; Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</i>	<i>личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</i>	<i>занятий; Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</i>
---	---	---

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<i>Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</i>	<i>Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями;</i>	<i>Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; Владеть различными формами игровой деятельности.</i>

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<i>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей; Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</i>	<i>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</i>	<i>Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по упрощенным правилам спортивные игры; Самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</i>

1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
2. Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах)

города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром и т.д.)

3.Повышения индекса здоровья класса.

4.Повышение уровня развития и пополнение знаний о физической культуре.

Оздоровительно-развивающие:

- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, а в дальнейшем и к занятиям спортом;
- организация активного отдыха и здорового досуга, привитие интереса к систематическим физкультурным занятиям;

Воспитательные:

- приобретение знаний, навыков необходимых для формирования стереотипа здорового образа жизни;
- формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека;
- приобщение родителей к активной совместной деятельности для формирования здорового образа жизни.

Обучающие:

- освоение комплекса оздоровительной физической культуры, рекомендованного педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
- развитие и совершенствование двигательных функций;
- обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол и т.д.)
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма и др.

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
- улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;
- овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии;
- освоение знаний о физической культуре (ее история)

III.Содержание курсов внеурочной деятельности «Спортивные игры» (1-4 классы) с указанием форм организации и видов деятельности

1 год обучения (17 занятий)

Игры на взаимодействие между учащимися

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

2 – 4 года обучения

(17 часов в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Подвижные игры

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в месяц.

Занятия в спортивном зале и на природе.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Спортивные игры” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
выражать свои эмоции;
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий: в 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 2 раза в месяц.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Методические рекомендации

Внеучебная воспитательная работа, проводимая в кружке, обладает некоторыми преимуществами по сравнению с учебной, так как организуется на добровольных началах; программа работы кружка не связана рамками обязательных учебных программ; продолжительность занятий не ограничивается строго по времени; кружок имеет большие возможности для организации различных видов активной деятельности детей и позволяет использовать в оптимальном сочетании традиционные и инновационные формы и методы работы.

При организации работы кружка следует иметь в виду, что его название должно быть эмоционально привлекательным для школьников, поэтому в его выборе должны принимать участие сами дети. Формируемые в кружке понятия, представления и значения связаны с теми, которые школьники получают на уроках. Работа в кружке может опережать или продолжать учебную. При этом широта и глубина знаний школьников могут существенно превышать полученные на уроке. Это обусловлено не только тем, что кружковая работа позволяет выйти за рамки учебной, но прежде всего тем, что главным принципом ее организации является опора на интересы детей.

Во время работы приобретается опыт активной деятельности, происходит взаимное обогащение учащихся знаниями, развиваются познавательные интересы учеников, умения сравнивать, анализировать, обобщать. Дети учатся выражать свою точку зрения, убеждать, адекватно оценивать свою деятельность и работу одноклассников, помогать товарищам, развиваются коммуникативные способности ребят.

Методическое обеспечение

Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно-прикладные физические упражнения; гимнастические корригирующие физические упражнения (общеразвивающие, специальные и дыхательные); оздоровительный бег; аэробные упражнения; игры. Для ее выполнения необходим спортивный зал с гимнастическими ковриками, гимнастическими матами, гимнастической стенкой, спортивный инвентарь на каждого ребенка:

- гантели от 0,5кг – 2кг
- скакалки
- гимнастические обручи
- резиновые мячи разного диаметра
- волейбольные и футбольные мячи
- набивные мячи (по 1-3 кг), фитбол
- мешочки с песком
- гимнастические палки
- резиновый эспандер, эластичная лента
- ракетки для бадминтона, воланы
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Календарно-тематическое планирование (17 часов) для обучающихся 1 классов

№ п/п	Дата	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
					Теоретическая часть (в процессе занятия)	Практическая часть	
<u>1 четверть-4 часа</u>							
Подвижные игры на развитие физических качеств.				4			
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».	1	Техника безопасности на занятиях	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	Формирование мировоззрения
2			Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка»	1	Техника метания малого мяча в цель	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация положения «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров. Подвижная игра.	Воспитание волевых качеств
3			Развитие силы. Игра «Кто сильнее» Игры-эстафеты по программе «Веселые старты»	1	Правила соревнований	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	Формирование мировоззрения

4			Развитие гибкости . Развитие выносливости Парные упражнения.	1	Развитие гибкости	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.	Воспитание волевых качеств
2 четверть-4 часа							
Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола				4			
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Кто придумал баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты.	1	Техника безопасности на занятиях.	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.	Формирование мировоззрения
2			Передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча стоя на месте с последующей передачей. Игра «Салки с мячом»	1	Техника ведения и передачи мяча	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.	Формирование мировоззрения
3			Передача и ловля мяча. Ведение малого мяча по прямой шагом и в медленном беге. Круговая эстафета.	1	Техника ведения и передачи мяча	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Ведение малого мяча по прямой шагом и в медленном беге.	Формирование мировоззрения

4			Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Техника передачи и ловли мяча.	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Подвижные игры.	Воспитание волевых качеств
<u>3 четверть-5 часов</u>							
Спортивные игры на развитие физических качеств.				5			
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты, Развитие силы. Специальные беговые упражнения. Секреты подтягивания.	1	Техника безопасности на занятиях	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	Формирование мировоззрения
2			Развитие гибкости. Статистические упражнения. Маховые упражнения. Игра «Ловишки».	1	Развитие гибкости.	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра .	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма

3			Развитие выносливости. Повторный бег. Игра «Выше ноги от земли».	1	Развитие выносливости	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра .	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
4			Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения. Игры-эстафеты.	1	Развитие быстроты	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
5			Как заниматься самому. Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Прыжки по полоскам»	1	Развитие силы.	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра.	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
<u>4 четверть-4 часа</u>							
Спортивные игры на основе гимнастики и легкой атлетики				4			
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Подвижная игра по выбору учащихся.	Формирование нравственных качеств личности

2			Развитие физических качеств. Поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики).	1	Развитие силы и гибкости	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.	Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой
3			Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Игра «Кто дальше бросит» Обучение технике движения рук в беге. Игры-эстафеты»	1	Развитие выносливости	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, метанием и прыжками. Подвижные игры	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
4			Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Обучение техники приземления в прыжках в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	1	Техника отталкивания в прыжках в длину с места	Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнение на развитие силы ног. Подвижная игра.	Воспитание моральных качеств

Календарно-тематическое планирование (17 часов) – для обучающихся 2,3,4 классов

№	Раздел	Тема занятия	Всего	Содержание деятельности	Воспитатель
---	--------	--------------	-------	-------------------------	-------------

п/п	Дата	программы		часов	Теоретическая часть (в процессе занятия)	Практическая часть	ная работа
<u>1 четверть-4 часов</u>							
Подвижные игры на развитие физических качеств.				4			
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».	1	Техника безопасности на занятиях	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	Формирование мировоззрения
2			Развитие силы. Игра «Кто сильнее»	1	Контроль над физическими нагрузками	Медленный бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения.	Воспитание волевых качеств
3			Развитие гибкости Парные упражнения.	1	Развитие гибкости	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднятие туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.	Воспитание волевых качеств
4			Развитие выносливости. Бег на развитие общей выносливости. Подвижная игра типа «Салок»	1	Развитие выносливости	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, метанием	Воспитание волевых качеств
<u>2 четверть-4 часов</u>							

Спортивные игры на основе гимнастики и легкой атлетики				4			
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Подвижная игра по выбору учащихся.	Формирование нравственных качеств личности
2			Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики. Игра «Ловцы и звери»	1	Развитие координационных способностей	Контрольное упражнение – бег 500 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.	Воспитание волевых качеств
3			Развитие физических качеств. Поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики).	1	Развитие силы и гибкости	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.	Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой
4			Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Игра «Перемена мест». Обучение техники приземления в прыжках в длину с	1	Техника отталкивания в прыжках в длину с места	Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнение на развитие силы ног. Подвижная игра.	Воспитание моральных качеств

			разбега. Игра «Кузнечики»				
3 четверть-5 часов							
Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола			5				
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Кто придумал баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди. Игры-эстафеты.	1	Техника безопасности на занятиях.	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.	Формирование мировоззрения
2			Передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча стоя на месте с последующей передачей. Игра «Салки с мячом»	1	Техника ведения и передачи мяча	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.	Формирование мировоззрения
3			Передача и ловля мяча. Ведение малого мяча по прямой шагом и в медленном беге. Круговая эстафета.	1	Техника ведения и передачи мяча	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Ведение малого мяча по прямой шагом и в медленном беге.	Формирование мировоззрения
4			Передача и ловля мяча в движении.	1	Техника ведения и передачи мяча	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные	Формирование мировоззрения

			Бросок с ближней дистанции волейбольным мячом. Игра «10 передач». Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Не давай мяч водящему».			упражнения. Ведение малого мяча правой и левой рукой.	
5			Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Подводящие упражнения для передачи мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Техника передачи и ловли мяча.	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Подвижные игры.	Воспитание волевых качеств
<u>4 четверть-4 часов</u>							
Спортивные игры на развитие физических качеств.				4			
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты, Специальные беговые упражнения.	1	Техника безопасности на занятиях	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	Формирование мировоззрения

2			Развитие силы. Упражнения в парах. Игра «Кто сильнее». Развитие выносливости. Повторный бег. Игра «Выше ноги от земли».	1	Развитие силы.	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с применением силы и выносливости	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
3			Развитие гибкости. Статистические упражнения. Маховые упражнения. Игра «Ловишки».	1	Развитие гибкости.	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра .	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
4			Развитие быстроты. Специальные беговые упражнения. Игры-эстафеты.	1	Развитие быстроты	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
3	Технические средства обучения	
4	Учебно-практическое оборудование	
Средства первой помощи		
5.16	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1

7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г