Карагайская средняя общеобразовательная школа,

филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения

Дубровинской средней общеобразовательной школы Вагайского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании экспертной группы Педагог организатор Приказ заведующей Карагайской СОШ

Протокол № 1 \_\_\_\_\_(Абусагитова Р.Р.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Урамаева Н.М.)

от 31 августа 2019г. 31 августа 2019г от 02.09.2019г. № 43 - ОД

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности (ФГОС)

«Подвижные игры»

для учащихся 2,4 класса

(спортивно-оздоровительная направленность)

(модифицированная)

на 2019-2020 учебный год

Учитель начальных классов Мурзина Гульнара Абдулхатимовна.

с.Большой Карагай, 2019г.

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

* Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
* Требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются идеи развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.
* Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
* Учебного плана Дубровинской СОШ, филиала МАОУ Дубровинская СОШ на 2019-2020 уч. год;

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» 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 Шишкина А.В, Алимпиева О. П., Брехов Л.В «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Перспективная начальная школа».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 40-45 минут.

**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.

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.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается 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 спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» направленно 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.

**Тематический план**

**спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | 1 год  обучения | | 2 год  обучения | | 3 год  обучения | | 4 год  обучения | |
| т | п | т | п | т | п | т | п |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися | 2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 1 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики |  |  | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики |  |  | 1 | 9 | 1 | 9 | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр |  |  | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки |  |  | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Игры по выбору детей |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего часов | 33 | | 34 | | 34 | | 34 | |

**Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»**

**1 год обучения (33 занятия)**

**Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий**

**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 - 21 занятие**

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

Подвижные игры закаливают 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.

**Игры по выбору учащихся - 16 занятий**

**2 – 4 года обучения (102 часа)**

**(34 часа в год)**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика – 27 занятий**

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. Ритмическая гимнастика – 30 занятий**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

**3. Подвижные игры – 25 занятий**

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

**4.** **Лыжная подготовка - 44 занятия**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

**Тематическое планирование**

**1 год обучения – 33 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | | | | | | | | | | | **тема занятия** | | | | **кол-во часов** | | **цель занятия** | | **место проведения** | | | | **оборудование** | |
| **план** | | | | | | | **факт** | | | |
| **Игры на взаимодействие между учащимися** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | | | | | | |  | | | | Игра «Гном, как тебя зовут» | | | | 1 | | развитие внимания, памяти | | классный кабинет | | | |  | |
| 2 |  | | | | | | |  | | | | Игра «Водяной» | | | | 1 | | развитие воображения, сплоченности коллектива | | игровая площадка | | | |  | |
| 3 |  | | | | | | |  | | | | Игра «Мы веселые ребята» | | | | 1 | | развитие сплоченности коллектива | | зал, площадка | | | | музыкальное сопровождение | |
| 4 |  | | | | | | |  | | | | Игра «Гуси- лебеди» | | | | 1 | | развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц | | игровая площадка | | | |  | |
| 5 |  | | | | | | |  | | | | Соревнование скороходов | | | | 1 | | развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры | | спортивный зал | | | | обувные коробки | |
| 6 |  | | | | | | |  | | | | Игра «Волк во рву» | | | | 1 | | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | | площадка | | | | мел | |
| 7 |  | | | | | | |  | | | | Игра «К своим флажкам» | | | |  | | развитие ориентировки, сообразительности | | площадка | | | | флажки | |
| 8  9 |  | | | | | | |  | | | | Игры по выбору учащихся | | | | 2 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | | игровая площадка | | | | по выбору | |
| 10 |  | | | | | | |  | | | | Эстафета с мячами | | | | 1 | | развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку | | игровая площадка | | | | мячи | |
| 11 |  | | | | | | |  | | | | игра «Птицы и клетка» | | | | 1 | | совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений | | зал | | | | музыкальное сопровождение | |
| 12 |  | | | | | | |  | | | | игра «Угадай, кто» | | | | 1 | | развивать умение бесшумно, наблюдательность | | зал, коридор, площадка. | | | |  | |
| **Игры на развитие двигательных качеств** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 |  | | | | | | |  | | | | Эстафета зверей | | | | 1 | | развивать двигательную активность, умение передавать движения животных | | игровая площадка | | | |  | |
| 14 |  | | | | | | | |  | | | Игры по выбору учащихся | | | | 1 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | | помещение | | | | по выбору | |
| 15 |  | | | | | | | |  | | | игра «Стой!» | | | | 1 | | закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое | | зал, площадка | | | | малый мяч | |
| 16 |  | | | | | | | |  | | | Игра «Веселые музыканты» | | | | 1 | | развивать чувство ритма | | помещение | | | | детские музыкальные инструменты | |
| 17 |  | | | | | | | |  | | | игра «Совушка» | | | | 1 | | развивать умение передавать движения животных | | игровая площадка | | | |  | |
| 18 19 |  | | | | | | | |  | | | Игры по выбору учащихся | | | | 2 | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | | спортивный зал | | | | по выбору | |
| 20 |  | | | | | | | |  | | | Эстафета со скакалками | | | | 1 | | Развивать умение выполнять упражнение со скакалками | | спортивный зал | | | | скакалки | |
| 21 |  | | | | | | | |  | | | Игра «Паровозик» | | | | 1 | | совершенствование навыков бега, умение играть группой | | игровая площадка | | | |  | |
| 22 |  | | | | | | | |  | | | Игры по выбору учащихся | | | | 1 | | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | | спортивный зал | | | | по выбору | |
| 23 |  | | | | | | | |  | | | игра «Вышибалы» | | | | 1 | | совершенствование быстроты реакции | | спортивный зал | | | | мяч | |
| 24 |  | | | | | | | |  | | | игра «Воробьи и вороны» | | | | 1 | | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | | зал, площадка | | | |  | |
| 25 |  | | | | | | | |  | | | игра «Салки» | | | | 1 | | развивать быстроту движений | | площадка | | | |  | |
| 2627 |  | | | | | | |  | | | | | Повторение изученных игр | | | 2 | | | Развивать умение приходить к единому мнению. | | спортивный зал | | | по выбору | |
| 28 |  | | | | | | |  | | | | | Эстафета «Кенгуру» | | | 1 | | | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | | спортивный зал | | | мешок | |
| 29 |  | | | | | | |  | | | | | игра «Симон говорит» | | | 1 | | | развивать внимание, быстроту реакции | | классный кабинет | | |  | |
| 30 |  | | | | | | |  | | | | | игра «мишки и шишки»» | | | 1 | | | развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега | | спортивный зал | | | шишки и мешки | |
| 31 |  | | | | | | |  | | | | | игра «Медведь» | | | 1 | | | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | | спортивный зал | | |  | |
| 3233 |  | | | | | | |  | | | | | Игры по выбору учащихся | | | 2 | | | развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | | зал, площадка | | |  | |
| **2 год обучения – 34 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **дата** | | | | | | | | | **тема занятий** | | | | **кол-во часов** | | | **цель занятия** | | | | **место проведения** | **оборудование** | | | |
| план | | | факт | | | | | |
| 1 |  | | |  | | | | | | **игры с элементами легкой атлетики**  «Осенний марафон» | | | | 1 | | | формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях | | | | стадион | палочки | | | |
| 2 |  | | |  | | | | | | игра «Чай-чай выручай» | | | | 1 | | | развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма | | | | площадка |  | | | |
| 3 |  | | |  | | | | | | игра «День и ночь» | | | | 1 | | | совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы | | | | площадка |  | | | |
| 4 |  | | |  | | | | | | игра «Вызовы» | | | | 1 | | | воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки | | | | площадка |  | | | |
| 5 |  | | |  | | | | | | игра «Гонка мячей по кругу» | | | | 1 | | | совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки | | | | спортзал | мячи | | | |
| 6 |  | | |  | | | | | | Прыжки в длину | | | | 1 | | | развивать навык прыжков на одной и двух ногах | | | | площадка | мел | | | |
| 7 |  | | |  | | | | | | игра «Караси и щука» | | | | 1 | | | воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действии | | | | спортивный зал |  | | | |
| 8 |  | | |  | | | | | | игра «Кто выше?» | | | | 1 | | | развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ | | | | зал, площадка | резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов | | | |
| 9 |  | | |  | | | | | | игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | | | | 1 | | | усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании | | | | спортивный зал | подвесной мячик | | | |
| 10 |  | |  | | | | | | | **ритмическая гимнастика**  игра ««Веселые ладошки»» | | | | 1 | | | Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма | | | | зал |  | | | |
| 11 |  | |  | | | | | | | игра «Веселый зоопарк» | | | | 1 | | | развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце | | | | зал | музыкальное сопровождение | | | |
| 12 |  | |  | | | | | | | «Красивая спина» | | | | 1 | | | развитие правильной осанки, умения правильно ходить | | | | спортивный зал | музыкальное сопровождение | | | |
| 13 |  | |  | | | | | | | игра «Дружные ребята» | | | | 1 | | | Проверить координацию движений ребёнка | | | | спортивный зал | Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи | | | |
| 14  15 |  | |  | | | | | | | игра «Веселый сапожок» | | | | 2 | | | Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | | | | спортивный зал | музыкальное сопровождение | | | |
| 16  17  18 |  | |  | | | | | | | "Непоседы" | | | | 3 | | | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | | | | спортивный зал | музыкальное сопровождение | | | |
| 19 |  | |  | | | | | | | игра «Ритмическая мозаика» | | | | 1 | | | закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | | | | спортивный зал | музыкальное сопровождение | | | |
| 20 |  | |  | | | | | | | **лыжная подготовка**  Скользящий шаг с палками | | | | 1 | | | воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты | | | | стадион | лыжи с палками | | | |
| 21 |  | |  | | | | | | | игра «Царь горы» | | | | 1 | | | развитие выносливости, умение соревноваться | | | | площадка |  | | | |
| 22 |  | |  | | | | | | | Повороты на месте и в движении | | | | 1 | | | развитие координационных способностей | | | | стадион | лыжи | | | |
| 23 |  | |  | | | | | | | игра «Попади в цель» | | | | 1 | | | Развивать глазомер, ловкость | | | | площадка |  | | | |
| 24 |  | |  | | | | | | | Игры по выбору учащихся | | | | 1 | | | развитие коммуникативных способностей | | | | площадка | по выбору | | | |
| 25 |  | |  | | | | | | | эстафета «Снежный город» | | | | 1 | | | развитие выносливости, умение соревноваться | | | | стадион | кегли, флажки, санки | | | |
| 26 |  | |  | | | | | | | Лыжная эстафета | | | | 1 | | | развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете | | | | стадион | лыжи без палок | | | |
| 27 |  | |  | | | | | | | **подвижные игры**  игры и эстафеты с мячами | | | | 1 | | | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | | | | спортивный зал | мячи разных размеров | | | |
| 28 |  |  | | | | | | | | игра «Класс, смирно!» | | | | 1 | | | усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции. | | | | зал, площадка |  | | | |
| 29 |  |  | | | | | | | | Броски мяча в корзину | | | | 1 | | | развитие меткости | | | | спортивный зал | мячи | | | |
| 30 |  |  | | | | | | | | игра «Боулинг» | | | | 1 | | | развитие меткости, внимания | | | | спортивный зал | кегли, мячи | | | |
| 31 |  |  | | | | | | | | игра «Картошка» | | | | 1 | | | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | | | | площадка | мяч | | | |
| 32 |  |  | | | | | | | | Соревнование по прыжкам через скакалку | | | | 1 | | | развивать умение прыгать через скакалку | | | | площадка | скакалки | | | |
| 33 |  |  | | | | | | | | игра «Веселые пингвинята» | | | | 1 | | | развивать умение быстро передвигаться с мячом | | | | спортивный зал | мячи | | | |
| 34 |  |  | | | | | | | | игра «Солнышко» | | | | 1 | | | развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение | | | | площадка | обручи и гимнастические палки | | | |
| **3 год обучения – 34 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **№** | **дата** | | | | | | | | | | **тема занятия** | | | **кол-во**  **часов** | | | **цели занятия** | | | | **место проведения** | | **оборудование** | | |
| план | | | | | | факт | | | |
| 1 |  | | | | | |  | | | | **игры с элементами легкой атлетики**  «Метатели» | | | 1 | | | развитие меткости, внимания, быстроты реакции | | | | спортивная площадка | | мячи | | |
| 2 |  | | | | | |  | | | | игра «Пустое место» | | | 1 | | | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | | | | спортивная площадка | |  | | |
| 3 |  | | | | | |  | | | | игра « У ребят порядок строгий» | | | 1 | | | развитие двигательных навыков | | | | спортивная площадка | |  | | |
| 4 |  | | | | | |  | | | | игра «К своим флажкам» | | | 1 | | | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | | | | спортивная площадка | | флажки | | |
| 5 |  | | | | | |  | | | | игра «Прыгающие воробушки» | | | 1 | | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | | | | спортивная площадка | | обручи, мешки | | |
| 6 |  | | | | | |  | | | | Веселые старты «Лабиринт» | | | 1 | | | развитие выносливости, умение соревноваться | | | | спортивный зал | | кегли, мячи, мешки, обручи | | |
| 7 |  | | | | | |  | | | | «Прыжки по полосам» | | | 1 | | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | | | | спортивный зал | |  | | |
| 8 |  | | | | | |  | | | | «Играй, играй, мяч не теряй» | | | 1 | | | развивать умение быстро передвигаться с мячом | | | | спортивный зал | | мячи | | |
| 9 |  | | | | | |  | | | | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега | | | 1 | | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | | | | спортивная площадка | |  | | |
| 10 |  | | | | | |  | | | | **ритмическая гимнастика**  «Исправь осанку»» | | | 1 | | | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | | | | спортивный зал | |  | | |
| 11  12 |  | | | | | |  | | | | Упражнения на согласованность движений с музыкой | | | 2 | | | работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку | | | | спортивный зал | | музыкальное сопровождение | | |
| 13 |  | | | | | |  | | | | игра «Зайцы в огороде» | | | 1 | | | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | | | | спортивная площадка | |  | | |
| 14  15  16 |  | | | | | |  | | | | Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес» | | | 3 | | | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | | | | спортивный зал | | музыкальное сопровождение, ленты | | |
| 17 |  | | | | | |  | | | | Ритмические упражнения с обручами | | | 1 | | | развитие координационных способностей и двигательных навыков | | | | спортивный зал | | обручи | | |
| 18 |  | | | | | |  | | | | игра «Верёвочка под ногами» | | | 1 | | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | | | | площадка | | скакалка | | |
| 19 |  | | | | | |  | | | | «Гимнасты» | | | 1 | | | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | | | | спортивный зал | | музыкальное сопровождение, мячи | | |
| 20 |  | | | | | |  | | | | **лыжная подготовка**  одновременный двухшажный ход | | | 1 | | | Развивать двигательную активность; выносливость | | | | спортивная площадка | | лыжи | | |
| 21 |  | | | | | |  | | | | Поворот переступанием | | | 1 | | | Развивать двигательную активность; координацию движений | | | | спортивная площадка | |  | | |
| 22 |  | | | | | |  | | | | игра «Защита укрепления» | | | 1 | | | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | | | | снежная площадка | |  | | |
| 23 |  | | | | |  | | | | | игра «Перевозка груза» | | | 1 | | | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | | | | снежная площадка | | санки, гимнастические палки | | |
| 2425 |  | | | | |  | | | | | игры на развитие скорости  «Верхом на клюшке» | | | 2 | | | Развивать двигательную активность; координацию движений | | | | снежная площадка | | клюшка | | |
| 26 |  | | | | |  | | | | | игра – соревнование  «Не уступлю горку!» | | | 1 | | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | | | | снежная площадка | |  | | |
| 27 |  | | | | |  | | | | | **подвижные игры**  игры на внимание и быстроту «Поезд» | | | 1 | | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | | | | спортивный зал | | кегли | | |
| 28 |  | | | | |  | | | | | игры с прыжками и бегом  «Прыгуны и пятнашки» | | | 1 | | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | | | |  | |  | | |
| 29 3031 |  | | | | |  | | | | | «Веселые старты»  Старт группами  Командный бег | | | 3 | | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | | | | беговая дорожка | | кегли, мячи, обручи | | |
| 32 |  | | | |  | | | | | | «Мини-гандбол» | | | 1 | | | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | | | | спортивная площадка | | гандбольный мяч | | |
| 33  34 |  | | | |  | | | | | | Повторение изученных игр | | | 2 | | | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | | | | спортивная площадка | | по выбору | | |
| **4 год обучения - 34 занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **дата** | | | | | | | | | | **тема занятий** | | | **кол-во**  **часов** | | | **цель занятия** | | | | **место проведения** | | **оборудование** | | |
| план | | | | | факт | | | | |
| 1  2  3 |  | | | | |  | | | | | Встречная эстафета.  «Волк и ягненок»  «Кто раньше» | | | 3 | | | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | | | | спортивная площадка | | флажки, эстафетные палочки | | |
| 4  5 |  | | | | |  | | | | | Эстафета со скакалкой.  Смена номеров | | | 2 | | | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | | | | спортивная площадка | | скакалки | | |
| 6  7 |  | | | | |  | | | | | Погоня по кругу.  «Перебежки» | | | 2 | | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | | | | спортивная площадка | | жгут | | |
| 8  9 |  | | | | |  | | | | | «Рыбная ловля»  Игровые упражнения с малыми мячами. | | | 2 | | | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | | | | спортивная площадка | | теннисные мячи | | |
| 10 |  | | | | |  | | | | | **ритмическая гимнастика**  Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | | | 1 | | | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | | | | спортивный зал | | музыкальное сопровождение | | |
| 11 |  | | | | |  | | | | | Игра на развитие гибкости тела  «Гимнасты» | | | 1 | | | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми | | | | спортивный зал | | мячи, гимнастические палки | | |
| 12  13 |  | | | | |  | | | | | Упражнения с элементами хореографии и танца;  Игры с лентами «Осенний лес» | | | 2 | | | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | | | | спортивный зал | | музыкальное сопровождение, ленты | | |
| 14  15 |  | | | | |  | | | | | «Прыгающие воробушки»  «Прыжки по полосам» | | | 2 | | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | | | | спортивный зал | |  | | |
| 16  17  18 |  | | | | |  | | | | | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | | | 3 | | | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | | | | спортивный зал | | ленты, обручи, мячи | | |
| 19 |  | | | | |  | | | | | Соревнование «Лабиринт» | | | 1 | | | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | | | | спортивный зал | | скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение | | |
| 20 |  | | | |  | | | | | | **лыжная подготовка**  Эстафета 4х50 без лыжных палок | | | | 1 | | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | | | | спортивная площадка | |  | |
| 21 |  | | | |  | | | | | | игра «Два мороза» | | | 1 | | | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений | | | | зал, площадка | |  | | |
| 22  23 |  | | | |  | | | | | | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;  «Кто дальше уедет» | | | 2 | | | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | | | | спортивная площадка | | кегли | | |
| 24 |  | | | |  | | | | | | игра «Заяц без логова» | | | 1 | | | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | | | | спортивный зал | |  | | |
| 25 |  | | | |  | | | | | | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | | | 1 | | | Развитие выносливости | | | | спортивная площадка | |  | | |
| 26 |  | | | |  | | | | | | **подвижные игры с элементами спортивных игр**  "Снайперы" | | | 1 | | | развитие быстроты, ловкости, координации движений | | | | спортивный зал | |  | | |
| 27 |  | | | |  | | | | | | "Перетягивание через черту" | | | 1 | | | Развитие выносливости, силы, согласованности | | | | спортивный зал | |  | | |
| 28 |  | | | |  | | | | | | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | | | 1 | | | развитие быстроты, ловкости, координации движений | | | | спортивный зал | | гимнастические скамейки | | |
| 29  30  31 |  | | | |  | | | | | | Бег с мячом  Бег по линиям  «День» и «Ночь» | | | 3 | | | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | | | | спортивный зал | | мячи | | |
| 32 |  | | | |  | | | | | | Кто точнее? | | | 1 | | | научиться метко метать мяч | | | | футбольное поле, ровная площадка | | мячи | | |
| 3334 |  | | | |  | | | | | | «Пионербол» | | | 2 | | | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | | | | спортивный зал | | волейбольная сетка | | |

**Планируемые результаты**

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

**К концу 1 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; * формирование представлений об этических идеалах и ценностях; * отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. | * Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; * Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения * демонстрировать уровень физической подготовленности | * Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; * Знать различные виды игр; * Выполнять правила игры. |

**К концу 2 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * определять уровень развития физических качеств; * договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; * проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | * Управлять своими эмоциями; * Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; * Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. | * Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; * организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; * Соблюдать режим дня и правила личной гигиены. |

**К концу 3 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * 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; | * вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; * Управлять своими эмоциями; | * Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; * Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; * Владеть различными формами игровой деятельности. |

**К концу 4 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * 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. | * 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. | * 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. |

**Материально – техническое обеспечение**

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров

- кегли

- обручи

- скакалки

- набивные мячи

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. Программа Шишкина А.В, Алимпиева О. П., Брехов Л.В «Физическая культура» 1 – 4 классы Академкнига/Москва.

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2014

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

6. Учебно – практическое оборудование:

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

лента финишная.