

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
АДМИНИСТРАЦИИ НОВОАЗОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РОЗОВСКАЯ ШКОЛА»

<p>РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол №1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР  Жильцова Н.П. Протокол №7 от «1» сентября 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор  Прокофьева Т.В. «1» сентября 2023 г.</p> 
--	---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мир спортивных игр»
для обучающихся 1-4 классов

С. Розы Люксембург
2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мир спортивных игр» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике.

Народные подвижные игры являются традиционным средством. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании РФ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПИН 2.4.2812-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с учетом Изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. №81);
- Приказ МО РФ от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам (в редакции Приказа Минобрнауки РФ от 13.12.2013 г. №1342

Цель: - создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи: - укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

-обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам,

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Актуальность программы

Заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Методы обучения:

- Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, ознакомление с обрядовым творчеством народов России

Формы работы:

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

Место курса в учебном плане

Курс программы «Мир спортивных игр» рассчитан на один год обучения для 1-4 классов. Занятия проводятся на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания. 1 час в неделю: Данная работа начинается с подвижных игр, народных оздоровительных игр, прогулок, спортивных соревнований. Занятие в неделю по 40 минут.

Основные направления реализации программы:

1. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
2. Организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
3. Организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
4. Организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (стадион, хоккейная коробка);

2. Планируемые результаты

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Мир спортивных игр» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
4. Снижение последствий умственной нагрузки.
5. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу

«Мир спортивных игр» являются следующие умения: Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Примерная структура занятия

Первая часть 1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.

Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Вторая часть 1. Игры. 2. Эстафеты.

Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

Третья часть 1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Программа «Мир спортивных игр» состоит из **четырёх частей:**

1 «А» и 1 «Б» класс «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава. (17 часов)

2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени. (17 часа)

3 класс «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. (34 часа)

4 класс «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. (17 часов)

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

3 Содержание 1 класса

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Мир вокруг меня и я в нём.	2		2
3	Уроки Мойдодыра.	10		10
4	Охрана жизни человека.	10		10
5	Игры народов	10		10
	Итого	33	1	32

Содержание программы 1 класс*Вводное занятие* Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2 Мир вокруг меня и в нём. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет свое мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь в семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

3 Уроки Мойдодыра. Личная гигиена Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

4 Охрана жизни человека. Профилактика травматизма

В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасности на улице, подвижные игры. Как избежать отравлений. Безопасность на улице при любой погоде.

5 Игры народов.

Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь»

Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?». Весёлые старты.

Содержание 2 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Игры на развитие ловкости	2		2
3	Игры с мячом	4		4
4	Игры народов	4		4
5	Зимние забавы	4		4
6	Спортивные подвижные игры	10		10
7	Игры народов мира	8		8
	Итого	34	2	32

3 Содержание программы 2 класс

1.Вводное занятие (2 ч) Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2.Игры на развитие ловкости (2 ч). Изучение подвижных игр на развитие ловкости: «Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие». Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с преодолением препятствий)

3. Игры с мячом (4ч). «Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «Встречный бой», Мини-футбол, Пионербол

4.Игры народов (4 ч) Русские народные игры: «Петушки»,»Жмурки», «воробьи и вороны», «Кот и Мышь». Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?».

Чувашские народные игры: «Беги и собирай», «Кого вам?».

Мордовские народные игры: «У медведя во бору», «Салки».

Башкирские народные игры: «Стрелок», «Гроза».

5. Зимние забавы (4ч.) «Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». «Царь горы». Эстафета на санках. Салки на санках. Лыжные гонки.

6. Спортивные и подвижные игры (10 ч). «Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Перестрелка», « Космонавты», « Не давай мяча водящему», «Внимание»

7. Игры народов мира (8 ч). Игра «Дракон, кусающий свой хвост» Китай, «Старинная китайская игра», « Слон». «Табун» Новая Гвинея, «Потяг» Бразилия, «Африканские салки по кругу» Танзания, « Поезд» Аргентина, « Один в кругу» Венгрия, « Лев и коза»

Содержание 3 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Игры на развитие силы	4		4
3	Игры с мячом	6		6
4	Игры народов	5		5
5	Зимние забавы	4		4
6	Основы спортивных игр (баскетбол)	8		8
7	Игры на развитие выносливости	6		6
	Итого	34	1	33

3 Содержание программы 3 класс

1.Вводное занятие (1 ч). Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2.Игры на развитие силы (4ч). Изучение подвижных игр на развитие силы:«тяги - толкай», «летающий мяч», «защити башню», «чехарда», «выше ноги от земли», «петушиные бои».

3. Игры с мячом (6 ч). «Успей подобрать», «попади в обруч», «летающий мяч», «детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «мяч соседу», «в десяточку», «цель», Мини-футбол, Пионербол

4.Игры народов (5 ч). Русские народные игры: «Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Ярка».

Татарские народные игры: «Спутанные кони», «Угадай и догони», «Скок-перескок».

Молдавские народные игры: «Яблоко», «Скользкий прут », «Охотник и медведь».

5.Зимние забавы (4ч.) «Зима пришла!». «Берегись, заморожу». «Снежинки и ветер». «Найди Снегурочку». «Лиса в курятнике». «Зайка беленький сидит». «Белые медведи».

6. Основы спортивных игр (баскетбол) (8ч). Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча в парах, в тройках. Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов. Ловля мяча после отскока от щита. Игра в баскетбол по правилам.

7. Игры на развитие выносливости (6ч)

«Тяни – толкай», «Гуси-лебеди», «прыжки через скакалку», «Цель», «удочка».

3 Содержание 4 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Игры на развитие координации	5		5
3	Игры с мячом	6	1	5
4	Игры народов	5		5
5	Зимние забавы	5	1	4
6	Основы спортивных игр (волейбол)	6	1	5
7	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	6		6
	Итого	34	4	30

Содержание программы 4 класс
1.Вводное занятие (1ч). Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.
2.Игры на развитие координации (5 ч) Изучение подвижных игр на развитие координации: «Карлики» и «великаны», «тяни-толкай», прыжки через скакалку, «запрещенное движение», «успей подобрать»,

3. Игры с мячом (6 ч). «Земля, вода, воздух, огонь», «попади в обруч», «летающий мяч», «детский баскетбол», эстафеты с мячом, Мини-волейбол.

4.Игры народов (5 ч). Русские народные игры: «Хлопанье и хлопушка», «Голубь», «Горобец», «Волк и гуси». Бурятские народные игры: «Верблюжонка верблюдов ловит» «Поиски шила и ножниц», «Ястреб и утка», «Рукавицу гнать».

Карельские народные игры: «Сиди, сиди, Яша!», « Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом». Молдавские народные игры: «Галки», «Охотник и

медведь», «Знамя». Казахские народные игры: «Тюбетейка - невидимка», «завязанный платок», «перетяни-ка».

5. Зимние забавы (5 ч.) «Скок-подскок». «Попляши и покружись!». «Снежная карусель». «Затейники». «Ловишки со снежком». «Метелица». «Парное катание». «Веселые тройки». **6. Основы спортивных игр (волейбол) (6 ч).** Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча в парах. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Игра в «пионербол», - волейбол.

7. Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) (6ч) «Путаница», «Тяни-толкай», «Запрещенное движение», «Третий лишний», «Мяч соседу», «Защити башню», «Слушай сигнал», «В сто», «Что не так?», «Найди пару»

Календарно-тематическое планирование. 1 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Вводное занятие. Мир вокруг меня и в нём.	1		
2	Я - неповторимый человек. Кто тебя окружает. Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки».	2		
3.	Для чего люди общаются. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	2		
4	Настроение в школе. Поведение в школе. «Два мороза», «Конники-спортсмены». «Мышеловка»,	2		
5	Вредные привычки. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета Передай мяч друг другу.	2		
Уроки Мойдодыра.				
6	Кто нас лечит. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Пионербол	2		
7	Что такое здоровье. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Передач мяча в кругу.	2		
8	Забота о глазах. «Аисты». Забота о коже «Не намочи ног». Нужные и ненужные лекарства. «Трамвай»,	2		
9	Уход за зубами. «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» Как следует питаться. «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	2		
10	Как сделать сон полезным. «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Как закаляться. Обтирание, обливание. «Кто дольше не собьётся»,	2		
11	Умывание и купание. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Почему мы болеем. «Упасть не давай».	2		
Охрана жизни человека.				

12	Как правильно вести себя на воде. «Пройди и не задень», «Зима»	2		
13	Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре. Разучивание игр «Гонки парами»	2		
14	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Игры «Успей поймать», «Космонавты».	2		
Игры народов				
15	Подвижные игры народов . Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки»	2		
16	Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики»	2		
17	Башкирские народные игры: «Стрелок», «Гроза».	2		
	Итого	33		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. «День и ночь»	1		
2	Изучение подвижных игр на развитие ловкости: «Салки». «Мяч по кругу». Бег с шариком	3		
3	Изучение подвижных игр на развитие ловкости: «Ловкая подача», «Ловкие и меткие».	2		
4	Игры, требующие умения сосредоточить внимание (бег, прыжки, игры с увертыванием). «Пустое место»	2		
5	Подвижные игры «Ловушки», «Круговая лапта». Пионербол. Разучивание игр «Покати догони», «Прыгай выше и дружнее»	2		
6	Игры с мячом «Чемпионы малого мяча», «Догони мяч» Игры с мячом «Горячий мяч», Эстафеты с мячом	2		
8	Игры с мячом «Встречный бой», «Летучий мяч». Игры с мячом: баскетбол,	2		
10	Игры народов. Русские народные игры: «Петушки», «Жмурки» . Мордовские народные игры: «у медведя во бору», «Салки».	2		
12	Чувашские народные игры: «Беги и собирай», «Кого вам?». Татарские народные игры: «Займи место» «Перехватчики»,	2		
15	Зимние забавы. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов» . Зимние забавы. «Царь горы», «Городки»	2		
17	Зимние забавы. Эстафета . Зимние забавы. Лыжные гонки.	2		

20	Спортивные и подвижные игры .«Сильный бросок», «Бой петухов»	2		
22	«Стоп», «Добеги и убеги». «Перетягивание через черту», «Перебежки». «Перестрелка». «Лиса в курятнике». Пионербол	2		
25	« Космонавты», « Не давай мяча водящему». Круговая лапта, Мяч капитану». «Внимание» Пионербол	2		
28	" Слон" Китай, " Табун " Новая Гвинея . Игра « Дракон	2		
29	«Больная кошка» Бразилия «Потяг» Английские салки»	2		
30	«салки по кругу» Танзания, «Канатоходцы»Узбекистан,	2		
31	« Поезд» Аргентина, « Один в круге» Венгрия Доброе утро	2		
	Итого 34	34		

Тематическое планирование. 3 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки реализации	
			Дата	Факт
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. «День и ночь»	1		
2	Изучение подвижных игр на развитие силы:«тяги - толкай», «петушинные бои».	1		
3	Изучение подвижных игр на развитие силы: «летающий мяч»	1		
4	Изучение подвижных игр на развитие силы:«защити башню»	1		
5	Изучение подвижных игр на развитие силы: выше ноги от земли».	1		
6	Игры с мячом. Пионербол	1		
7	Игры с мячом: «попади в обруч», «цель»	1		
8	Игры с мячом. Мини-футбол	1		
2 четверть				
9	Игры мячом «Детский баскетбол»	1		
10	Эстафеты с мячом	1		
11	Игры с мячом «мяч соседу»,«в десяточку»	1		
12	Русские народные игры:«Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Пень»	1		
13	Татарские народные игры: «Спутанные кони»,	1		

14	«Угадай и догони»Скок-перескок	1		
15	Карельские народные игры: «Сиди, сиди, Яша!»,	1		
16	«Петухи», «Ко мне с кольцом»	1		
3 четверть				
17	Зимние забавы «Зима пришла!», Берегись, заморожу»	1		
18	Зимние забавы «Снежинки и ветер»,«Найди Снегурочку»	1		
19	Зимние забавы «Лиса в курятнике», «Зайка беленький»	1		
20	Зимние забавы «Снежинки - пушинки», По снежному мостику	1		
21	Основы спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		
22	Основы спортивных игр (баскетбол)Ведение мяча. Передача мяча в парах.	1		
23	Основы спортивных игр (баскетбол) Передача мяча. Передача мяча в парах, в тройках.	1		
24	Спортивная игра баскетбол Передача мяча по вертикала, броски мяча в щит.	1		
25	Основы спортивных игр (баскетбол)Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов.	1		
26	Основы спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча. Передача мяча в парах.			
4 четверть				
27	Игра (баскетбол). Ловля мяча после отскока от щита.	1		
28	Основы спортивных игр (баскетбол)Повороты кругом	1		
29	Основы спортивных игр (баскетбол)Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
30	Игры на развитие выносливости: «Тяни – толкай»	1		
31	Игры на развитие выносливости: «Гуси-лебеди»	1		
32	Игры на развитие выносливости: «прыжки через скакалку» Игра пионербол	1		
33	Игры на развитие выносливости: «Цель»«удочка»	1		
34	Игры «прыжки через скакалку» Игра пионербол	1		
	Итого 34	34		

4 Тематическое планирование. 4 класс (34 часа)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки реализации	
			Дата	Факт
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Игры на развитие координации «Карлики» и великаны»	1		
2	Игры на развитие координации «тяни-толкай», Игры, прыжки через скакалку.	3		
3	Игры на развитие координации «запрещенное движение», «третий лишний»	2		
4	Игры с мячом «Земля, вода, воздух, огонь», «попади в обруч» летающий мяч»	2		
5	Игры с мячом «Детский баскетбол». Нарушение осанки. «С кочки на кочку»	2		
6	Мини-волейбол. Игры с мячом «Картошка», Вышибалы. Эстафеты с мячом.	2		
7	Русские народные игры: «Хлопанье и хлопущка», «Голубь», «Горобец», «Волк и гуси»	2		
8	Бурятские народные игры: «Верблюжонка верблюду ловит», «Поиски шила и ножниц» «Ястреб и утка»	2		
9	Карельские народные игры: «Сиди, сиди», «Петухи», Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Тяни-толкай»	2		
10	Молдавские народные игры: «Галки», «Охотник и медведь». Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Путаница»	2		
11	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару»	2		
12	Зимние забавы «Попляши и покружись!» «Снежная карусель»	2		
13	Забавы «Затейники», Ловушки со снежком»	2		
14	Основы спортивных игр. Освоение расположения рук на мяче. Стойки и перемещения игрока	2		
15	Передача мяча в парах, в тройках. Игры на развитие умственных способностей, мышления, смекалку.	2		
16	Обучение подаче. Прием мяча после подачи	2		
17	Игра в «пионербол». Игры на развитие умственных способностей ребенка «Третий лишний»	2		

	Итого: 34 часов			
--	-----------------	--	--	--

Приложение к программе.

	Наименование разделов и тем	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности	Планируемые результаты
1 четверть Спортивные и подвижные игры.			
1	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: Кузнечик, Самостоятельные игры: футбол.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ эстафета с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, эстафета с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, разученные игры.
3	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», Эстафета с прыжками с ноги на ногу. прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
4	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. «классики».	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бег. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжки на двух ногах, играть в разученные игры.
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.	Подвижные игры.. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-способностей	Уметь выполнять знать разученные игры, играть в разученные игры.
6	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
7	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять ОРУ эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.

8	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу.
9	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через препятствие

2 четверть

10	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, эстафета с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу.
11	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, эстафета с прыжками на двух ногах, одной.
12.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры.
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, эстафета из различных исходных положений.
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ, эстафета с прыжками через скакалку.
15.	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять ОРУ

3 четверть Зимние виды игр.

17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх,
-----	---	--	---

			самостоятельно играть в разученные игры.
18.	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	Игры на лыжах.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх.
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки», катание на коньках. Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось,	Правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
20.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику, самостоятельно играть в разученные игры.
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: катание на коньках, снежки, катание на санках с ледяных горок.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, катание на коньках.	Эстафета на лыжах. Игры.	уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.
4 четверть Спортивные эстафеты			
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры:	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух

	ручной мяч, футбол.		ногах, самостоятельно играть в футбол.
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в футбол.
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.
29.	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом.
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, в футбол.
32.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.
33	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

Список литературы

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с.
- 5.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 6.Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
9. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников.,2005г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 11 Видеоматериал: подвижные игры «основные упражнения «физическая подготовка».
12. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
www.scientific.ru
www.openclass.ru
<http://physnet.ru>