Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Курбская средняя школа»

Ярославского муниципального района

Утверждено

Приказ № 250 от 01.09.2020г.

Программа внеурочной деятельности « Подвижные и спортивные игры»

Направление спортивно - оздоровительное

1 -4 класс

Автор: Черепенина Надежда Викторовна-педагог

дополнительного образования

с. Курба

2020 год

Программа внеурочной деятельности « Подвижные и спортивные игры»

Направление спортивно - оздоровительное

1 -4 класс

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности « Подвижные и спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, примерными программами внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при переходе из одного класса в другой, объем и уровень знаний будет дополняться новыми спортивными играми.

*Программа направлена на:*

* Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
* Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
* Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
* Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

*Новизна программы*

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр с первого года обучения.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

*Актуальность и педагогическая целесообразность*

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

***Целью программы*** является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многоборной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

***Основными задачами*** реализации поставленной цели являются:

* укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
* развитие морально-волевых качеств учащихся;

привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

* создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
* формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового образа жизни;
* развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
* развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников,способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
* воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
* формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является увеличение количества часов на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период первых 4-х годов обучения.

***Режим занятий****:*

*Программа рассчитана на 270 часов: в 1 классе - 66 часов, во 2-4 классах - по 68 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю.*

***Возраст детей, участвующих в реализации программы***

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для учащихся начальных классов и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет дополняться спортивными играми.

В программу также включены такие формы и виды деятельности работы, как:

* общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
* спортивные праздники;

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

**Ожидаемый результат:**

* действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
* стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
* наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
* влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания ***этапа начальной подготовки*** учащиеся узнают**:**

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

**-**упрощенные правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**научатся:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***I года обучения*** учащиеся узнают

* задачи общей физической подготовки;
* цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
* основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* упрощенные правила спортивных игр (футбол, лапта) и подвижных игр;
* гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* способы и приемы первой помощи.

**научатся:**

* играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***II года обучения*** учащиеся узнают:

* правила спортивных игр (футбол, лапта);
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
* основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

научатся:

* играть по правилам в спортивные игры (футбол, лапта).
* выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***III года обучения*** учащиеся узнают**:**

* специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* правила дорожного движения;
* историю возникновения и развития легкой атлетики;
* понятие о силе воли и спортивном характере;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
* положение о соревнованиях;
* общее представление судействе на соревнованиях;
* основные обязанности судей;
* перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
* меры личной и общественной профилактики болезней;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* правила оказания первой доврачебной помощи;
* причины утомления;

научатся:

* играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
* выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
* оказывать первую доврачебную помощь;

После окончания ***IV годов обучения*** учащиеся узнают**:**

* методику судейства соревнований по спортивным играм;
* меры личной и общественной профилактики болезней;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* правила оказания первой доврачебной помощи;
* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, лапта);
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* правила дорожного движения;
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* понятие о силе воли и спортивном характере;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

научатся:

* оказывать первую доврачебную помощь;
* анализировать технику своего бега и определять ошибки;
* подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
* работать в составе судейских бригад городских соревнований;
* владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводится показательные соревнования.

**Морально-волевые качества**, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми.

***сила воли***- способность преодолевать значительные затруднения.

***трудолюбие, настойчивость, терпеливость*** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

***выдержка и самообладание -*** это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

***решительность –***это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

***мужество и смелость –*** это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

***уверенность в своих силах***– это качество, является основой бойцовского характера.

***дисциплинированность***– это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

***самостоятельность и инициативность***– это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

***воля к победе*** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Содержание курса**

**1 Теоретическая подготовка**

Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся. Физическая культура и спорт в России.

**Понятие о баскетболе, мини-баскетболе, о спортивных, подвижных играх.**Что является подвижными, спортивными играми. Понятие об игре в большой баскетбол и мини-баскетбол. Достижения по баскетболу. Правила игр по мини-баскетболу. Олимпийские игры.

**Техника безопасности на занятии по мини-баскетболу.**Охрана здоровья и меры безопасности на занятиях.

**Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке.** Использование ориентиров, ограничивающих место проведения занятия. Звуковые сигналы. Использование спортивного инвентаря.

**2. Физическая подготовка**

Выполнение комплексов ОФП, воздействующих на различные группы мышц.

Выполнение специальных упражнений, использование спортивного инвентаря и снарядов

для развития физических качеств.

Игры с элементами челночного бега, бега на короткие дистанции, бега с ускорением.

Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола Передача мяча:двумя руками сверху, от груди, из-за головы, снизу, передача мяча с

отскоком от пола.

Ведение по прямой, по кругу, зигзагом.

Броски в горизонтальную, вертикальную цель.

**3.Игровая деятельность (подвижные игры с мячом)**

**Игры с передачей и ловлей мяча:**«Мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «У кого меньше мячей», «Подвижная цель», «Лапта».

**Игры с ведением мяча:** «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловишки с мячом».

**Игры с бросками мяча в цель:**«Пять бросков», «Бросание мяча в парах», «Метко в цель», «Чья команда больше», «Мяч капитану», «Лапта».

**4.Ознакомление с правилами игры в мини-футбол**

Ознакомить с правилами игры. Учитывая возрастные особенности и физическую подготовленность детей игры в мини-баскетбол соответственно правилам.**Правила поведения во время игры.**

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 класс** | |
| **Номер занятия** | **Тема занятия** |
| 1 | Техника безопасности (Т/Б) при занятиях подвижными играми.  Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны». |
| 2 | Разучивание игры «Совушка», «Бег сороконожек». |
| 3 | Разучивание игры «Белые медведи», «Кошки мышки». |
| 4 | Разучивание игры «Фигуры», «Пингвин с мячом». |
| 5 | Разучивание игры «Салки», «Сбей мяч». |
| 6 | Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Морская фигура». |
| 7 | «Кот и мыши», «Угадай кто?» |
| 8 | «Эстафеты с мячом», «Беги и собирай». |
| 9 | «Кто быстрей», «Жмурки». |
| 10 | «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». |
| 11 | «День - ночь», «Кто быстрей» |
| 12 | Беседа. Твой организм. «Кот проснулся» |
| 13 | «Цепи кованные», «Кто быстрей?». |
| 14 | Веселые эстафеты с предметами. Т/Б |
| 15 | «Угадай кто?», «Кот и мыши». |
| 16 | «Птица без гнезда», «Красный, желтый, зеленый» |
| 17 | «Ловишки», «Карлики и великаны». |
| 18 | «Пятнашки», «День - ночь» |
| 19 | Веселые старты. |
| 20 | «Рак пятиться назад», «Пингвин с мячом». |
| 21 | «Ручеек», «Красный, желтый, зеленый» |
| 22 | «Сбей мяч», «Быстро по местам». |
| 23 | «Мяч среднему», «Жмурки». |
| 24 | «Рак пятится назад», «День - ночь». |
| 25 | Эстафеты с мячом. |
| 26 | «Светофор», «Гуси – лебеди». |
| 27 | «Невод», «Бег сороконожек». |
| 28 | «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза» |
| 29 | «Волк во рву», «Белые медведи». |
| 30 | Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки». |
| 31 | Зимние забавы на свежем воздухе. |
| 32 | «Зима - лето», «Трубочист». |
| 33 | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». |
| 34 | «Летает - не летает», «Трубочист». |
| 35 | «Кот и мыши», «Невод» |
| 36 | «День и ночь», «Воробьи и вороны». |
| 37 | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |
| 38 | «Колдунчик», «Салки выручалки». |
| 39 | «Гуси и волк», «Салки выручалки». |
| 40 | «Пустое место», «Пчелки». |
| 41 | «Хитрая лиса», «Зима – лето». |
| 42 | Полоса препятствий. |
| 43 | Разучивание игры «Мини-футбол». |
| 44 | «Волк во рву», «Пустое место». |
| 45 | «Зима - лето», «Космонавты». |
| 46 | Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол». |
| 47 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».  «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». |
| 49 | Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |
| 50 | Игры на свежем воздухе. «Зима лето». |
| 51 | «Салки выручали», «Волк во рву». |
| 52 | Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». |
| 53 | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |
| 54 | Космическая спортивно-познавательная игра. |
| 55 | «Веселые старты» |
| 56 | « К своим флажкам», «Два мороза». |
| 57 | «Гуси и волк», «Салки выручали». |
| 58 | Разучивание игры «Лапта» |
| 59 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву». |
| 60 | «День и ночь», «Лапта» |
| 61 | «Волк во рву»,«Лапта» |
| 62 | Веселые старты с баскетбольными мячами. |
| 63 | Спортивные состязания. |
| 64 | Игры на свежем воздухе. Футбол. |
| 65 | Спортивный праздник. |
| 66 | Беседа. Где можно и где нельзя играть. «Лапта» |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 класс** | |
| **Номер занятия** | **Тема занятия** |
| 1 | Техника безопасноси при занятиях подвижными играми**.** Правила игры. Обязательны ли они для всех?  Разучивание игры *«Колечко».* |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр  Игра *«Белые медведи»* |
| 3 | Игры с бегом:*«Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»* |
| 4 | Игры с бегом: *«Пустое место», «Салка», «Пингвин с мячом».* |
| 5 | Игры с бегом: *«Дорожки», «Змейка», «Салки», «Сбей мяч».* |
| 6 | Беседа «Личная гигиена». *Эстафета «Змеиные бега»* |
| 7 | Игры с прыжками:*«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»* |
| 8  9 | Игры с прыжками:*«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото»* |
| 10 | Игры с прыжками:  *«Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».* |
| 11 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:  *«Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»* |
| 12 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:  *«Охотники и утки», «Снайпер».* |
| 13 | Беседа «Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья**»**  Игры:*«Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».* |
| 14 | Игры с мячом. Эстафета *«Озорные мячики»* |
| 15 | Веселые эстафеты с предметами. |
| 16-18 | Игры для формирования правильной осанки:*«Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».* |
| 19 | Игры лазанием и перелезанием:*«Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».* |
| 20 | Игры с лазанием и перелезанием:  *«Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».* |
| 21 | Игры для развития внимания:  *«Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»* |
| 22 | Игры для развития внимания:  *«Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Красный, желтый, зеленый»* |
| 23 | Хороводные игры**:**  *«Просо сеяли», «Заинька», «Ручеёк».* |
| 24 | Хороводные игры:  *«Рукавичка», «Просо сеяли», «Ручеёк».* |
| 25 | Веселые старты. |
| 26 | Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола |
| 27 | Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча |
| 28 | - с ведением мяча |
| 29 | - с бросками мяча в цель |
| 30 | Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом |
| 31 | Игры с передачей и ловлей |
| 32 | Игры с ведением мяча |
| 33 | Игры с бросками мяча в цель |
| 34 | Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол. |
| 35 | Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу |
| 36-40 | Мини - баскетбол |
| 41 | Презентация «Олимпиада. Победы и рекорды». |
| 42-43 | Малые Олимпийские игры |
| 44 | Техника безопасности на занятиях по «Мини-футболу». |
| 45-47 | «Мини-футбол». |
| 48 | Веселые эстафеты с мячами |
| 49 | Сюжетные игры**:***«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору»,* |
| 50 | Сюжетные игры:*, «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Сова и птички».* |
| 51 | Общеразвивающие игры:*«Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната».* |
| 52 | Общеразвивающие игры:  *«Встречный бой», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната».* |
| 53 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе**:** *«Зима лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян»* |
| 54 | Игры на свежем воздухе: *«Петушиный бой», «Пятнашки», «Ловля обезьян».* |
| 55-56 | «Веселые старты» |
| 57 | Игры на свежем воздухе: « К своим флажкам», «Два мороза», «Бег сороконожек» |
| 58 | Игры: *«Лапта», «Мяч соседу».* |
| 59 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры: *«Салки - выручалки», «Волк во рву».* |
| 60 | Игры: *«Пустое место», «Лапта»* |
| 61 | Игры: *«Волк во рву», «Лапта»* |
| 62 | Веселые старты с баскетбольными мячами. |
| 63 | Спортивные состязания. |
| 64 | Игры на свежем воздухе. Футбол. |
| 65 | «Веселые старты» |
| 60 | Беседа. Где можно и где нельзя играть. «Лапта» |
| 61 | Игры в фанты:  *«Угадай кто?», «Тяни - пускай», «Голуби».* |
| 62 | Беседа по ПДД.Игры подвижные по ПДД**:** *«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»* |
| 63-64 | Игры на свежем воздухе: « К своим флажкам», «Два мороза», «Бег сороконожек» |
| 65-66 | Игры: *«Волк во рву», «Лапта»* |
| 67-68 | «Мини-футбол». |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 класс** | |
| **Номер занятия** | **Тема занятия** |
| 1 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения Олимпийских игр.  Игра *«Снайперы»* |
| 3 | Подвижные игры (повторение игр изученных в 1-2 кл.) |
| 4 | Игры с бегом:*«Снайперы» , «Пятнашки обыкновенные»* |
| 5 | Беседа «Личная гигиена».  *Эстафета с мячом.* |
| 6 | Игры с прыжками:  *«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»* |
| 7 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:  *«Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»* |
| 8-10 | Игры с мячом**:***«Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».* |
| 11 | Игры для формирования правильной осанки:*«Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».* |
| 12-13 | Игры с лазанием и перелезанием:  *«Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы»* |
| 14 | Игры для развития внимания:  *«Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»* |
| 15 | Хороводные игры:  *«Просо сеяли», «Заинька», «Ручеёк».* |
| 16 | Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола |
| 17 | Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча |
| 18 | Упражнения с ведением мяча |
| 19 | Упражнения с бросками мяча в цель |
| 20 | Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом |
| 21-23 | Игры с передачей и ловлей |
| 24 | Игры с ведением мяча |
| 25 | Игры с бросками мяча в цель |
| 26 | Эстафеты с баскетбольным мячом |
| 27 | Правила игры в мини-баскетбол**.** Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу. |
| 28-29 | Мини - баскетбол |
| 30 | Упражнения, игры, эстафеты с элементами футбола |
| 31 | Правила игры в мини-футбол**.** Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. |
| 32 | Упражнения с ведением мяча |
| 33 | Упражнения с бросками мяча в цель |
| 34-36 | «Мини-футбол». |
| 37-40 | Веселые эстафеты с мячами.  «Мини-футбол». |
| 41 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе.*«Зима - лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян».* |
| 42-46 | Подвижные игры на свежем воздухе |
| 47-49 | «Веселые старты» |
| 50-51 | Спортивно-познавательные игры. |
| 52-55 | Игры: *«Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»* |
| 56 | Веселые старты с баскетбольными мячами. |
| 57 | Правила игры «Лапта». Техника безопасности при игре в «Лапту» |
| 58-62 | Русская игра «Лапта». |
| 63-64 | Спортивные состязания. |
| 65-68 | Беседа по ПДД.Игры подвижные по ПДД: *«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»* |

|  |  |
| --- | --- |
| **4 класс** | |
| **Номер занятия** | **Тема занятия** |
| 1 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм человека. Выдающиеся спортсмены нашего времени. Эстафеты |
| 3-7 | Подвижные игры (повторение игр изученных в 1-3 кл.) |
| 8-10 | Игры с бегом: *«Снайперы» , «Салки»* |
| 11 | Беседа «Личная гигиена». *"Веселые старты"* |
| 12-14 | Игры с прыжками:  *«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»* |
| 15-17 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:  *«Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»* |
| 18-20 | Игры с мячом:*«Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».* |
| 21 | Игры для формирования правильной осанки**:***«Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька»* |
| 22 | Игры лазанием и перелезанием:  *«Распутай верёвочку», «Третий лишний», «Цепи кованы».* |
| 23-25 | Игры для развития внимания:  *«Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»* |
| 26 | Хороводные игры: *«Просо сеяли», «Заинька», «Трубочист».* |
| 27-29 | Упражнения, игры, эстафеты с элементами большого баскетбола |
| 30-32 | Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола |
| 33-34 | Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча |
| 35 | Упражнения с ведением мяча |
| 36 | Упражнения с бросками мяча в цель |
| 37-40 | Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом |
| 41 | Игры с передачей и ловлей |
| 42 | Игры с ведением мяча |
| 43 | Игры с бросками мяча в цель |
| 44-45 | Эстафеты с баскетбольным мячом |
| 46-48 | Упражнения, игры, эстафеты с элементами футбола |
| 49 | Правила игры в мини-футбол**.** Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. |
| 50-53 | Упражнения с ведением мяча |
| 54 | Упражнения с бросками мяча в цель |
| 55-58 | «Мини-футбол». |
| 59 | Веселые эстафеты с мячами. |
| 60 | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: *«Зима - лето, «Пятнашки»,* |
| 61-62 | Подвижные игры на свежем воздухе |
| 63 | «Веселые старты» |
| 64 | Игры: *«Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»* |
| 65 | Правила игры «Лапта». Техника безопасности при игре в «Лапту» |
| 66-67 | Русская игра «Лапта». |
| 68 | Беседа по ПДД.  Игры подвижные по ПДД: *«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»* |

**Список литературы**

* Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для школьников: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79с.
* Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.-112с.
* Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010.- 223с.
* Литвинова М.Ф. "Подвижные игры и игровые упражнения". – М. Просвещение, 2005г. -215с
* Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.
* Пичугин С. С. Подвижные народные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / С. С. Пичугин // Начальная школа: до и после. – 2006. – № 1. – С. 26–2