Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кардымовская средняя школа

имени Героя Советского Союза С.Н. Решетова»

Кардымовского района

Смоленской области

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

кружок

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Сильные, ловкие, смелые»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование курса)

четыре года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

6,5-10 лет

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(возраст обучающихся)

п. Кардымово

2015 – 2016 уч. год

**1.Пояснительная записка.**

**Актуальность программы.**

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей,

определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

**Цель программы.**

Спортивно-оздоровительная программа «Сильные, ловкие, смелые» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

**Задачи программы:**

***1. Развивающая.***

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

***2. Оздоровительная.***

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

***3. Воспитательная.***

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность,

внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

***4. Познавательная.***

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции « Сильные, ловкие, смелые».

* **Нагрузка на учебный год:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Класс | Всего часов | Теория | Практика |
| 1. | **1 класс** | **66** | **4** | **62** |
| 2. | **2 класс** | **68** | **4** | **64** |
| 3. | **3 класс** | **68** | **4** | **64** |
| 4. | **4 класс** | **34** | **2** | **32** |

В связи с дополнительными каникулами в 1 классе годовая учебная нагрузка сокращается на два часа.

**Место проведения:**

-в спортивном зале (холодное время года),

- на спортивной площадке (в теплое время года).

**Содержание программы.**

**1 класс**

**1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника(5часов).**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

**2. Подвижные игры (20 часов)**

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

**3.Гимнастика (11 часов)**

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

**4.Игры-эстафеты. (14 часов)**

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

**5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (16 часов)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов**  **план.**  **факт.** | **Дата проведения** |
| **1 класс (66ч.)** | | | |
| Подвижные игры (10 часов) | | | |
| 1 ‒ 2. | Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка» | 2 |  |
| 3 ‒ 4. | Игры «Салки», «Ловишка» | 2 |  |
| 5 ‒ 6. | Игра «К своим флажкам» | 2 |  |
| 7 ‒ 8. | Игра «Жмурки» | 2 |  |
| 9-10. | Игра «Совушка» | 2 |  |
| Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств(8 часов) | | | |
| 11. | ОРУ с предметами и без предметов | 1 |  |
| 12 -13. | Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник». | 2 |  |
| 14. | Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков. | 1 |  |
| 15. | Игровое занятие «Путешествие в город «Угадай-ка» | 1 |  |
| 16 -17. | Метание | 2 |  |
| 18. | Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода» | 1 |  |
| 19 | Упражнения со скакалками |  |  |
|  | | | |
| 20-21. | Лазания и перелезания | 2 |  |
| 22-23. | Полоса препятствий | 2 |  |
| 24-25. | Упражнения в равновесии | 2 |  |
| 26 | Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка» | 1 |  |
| 27-31 | Акробатические упражнения | 5 |  |
| 32. | Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание» | 1 |  |
| Игры и эстафеты (7 часов) | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 33-34 | Эстафеты с мячами. Правила игры. | 2 |  |
| 35-36 | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | 2 |  |
| 37-38 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 2 |  |
| 39 | Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись». | 1 |  |
| Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств(8 часов) | | | |
| 40-41 | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игры | 2 |  |
| 42-43 | Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). Игры. | 2 |  |
| 44-45 | Упражнения со скакалками. | 2 |  |
| 46-47 | Метание с места. | 2 |  |
| 48 | Игровое занятие «Путешествие в страну Витаминию». | 1 |  |
| Игры и эстафеты (7 часов) | | | |
| 49-50 | Эстафеты с прыжками и мячами. | 2 |  |
| 51-52 | Встречные эстафеты. | 2 |  |
| 53-54 | Эстафеты с предметами. | 2 |  |
| 55-56 | Игры-эстафеты. | 2 |  |
| Подвижные игры (10 часов) | | | |
| 57-58 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 2 |  |
| 59-60 | Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие». | 1 |  |
|  |  | 1 |  |
| 61-62 | Подвижные игры с бегом на скорость. «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь». | 2 |  |
| 63 | Игровое занятие «Мы- туристы» | 1 |  |
| 64-66 | Игры на местности. | 3 |  |

**2 класс**

1. **Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника. (2 часа)**

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания.

**2. Подвижные народные игры (20 часов)**

Подвижные игры «У медведя во бору»,«Совушка»;

Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

Игры татарского народа «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes)

Игры народов Востока «», «[Собери яблоки», «Арам-шим-шим»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes)

Игры украинского народа « Высокий дуб» «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes)

Подвижные русские игры «Вороны и воробьи», «Колдунчик»

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний» (игры в парке)

Русские народные игры: «Борьба на коленях», «Перетяни за черту».

Русские народные игры: «Скакалка-подсекалка», «Петухи», «Волк во рву», «Гуси», «Котлы». Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется». Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

**3. Гимнастика(14 часов)**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.   
Имитационные движения птиц, животных, растений при выполнении общеразвивающих упражнений.

**4. Игры – эстафеты (14 часов)**

Игры - эстафеты «Быстро по своим местам, «Гонка мячей», «Послушный мяч», «Передал – садись». Эстафеты с предметами. Эстафеты с прыжками через препятствия. Эстафеты с перелезанием. Эстафеты с элементами баскетбола.  
Комбинированные эстафеты.

**5.  Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (18 часов)**

Виды бега, ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину и с места. Игры с прыжками. Мини-футбол. Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Упражнения со скакалками.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов**  **план.**  **факт.** | **Дата проведения** |
| **2 класс (68ч.)** | | | |
| Подвижные игры (10 часов) | | | |
| 1 ‒ 2. | Подвижные игры «У медведя во бору», «Совушка»; | 2 |  |
| 3 ‒ 4. | Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»; | 2 |  |
| 5 ‒ 6. | Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок» | 2 |  |
| 7 ‒ 8. | Игры народов Востока «», «Собери яблоки», «Арам-шим-шим» | 2 |  |
| 9-10. | Игры украинского народа « Высокий дуб» «Колдун». | 2 |  |
| Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств(8 часов) | | | |
| 11. | Игры с бегом. Игра с мячом. | 1 |  |
| 12 -13. | Игра с бегом. Игра с прыжками. Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. | 2 |  |
| 14. | Игра с бегом. Игра с прыжками. «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты». | 1 |  |
| 15. | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | 1 |  |
| 16 -17. | Игры с большими мячами. Игры с бегом и прыжками. «Охотники и утки», «Совушка». | 2 |  |
| 18. | Упражнения со скакалками. | 1 |  |
| Гимнастика (14 часов) | | | |
| 19 -20. | Лазания и перелезания | 2 |  |
| 21-22. | Полоса препятствий | 2 |  |
| 23-24. | Упражнения в равновесии | 2 |  |
| 25- 28. | Акробатические упражнения | 4 |  |
| 29-30 | Висы и упоры. | 1 |  |
| 31-32. | Танцевальные упражнения. | 2 |  |
| Игры и эстафеты (7 часов) | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 33-34 | Игры - эстафеты «Быстро по своим местам, «Гонка мячей». | 2 |  |
| 35-36 | Игры-эстафеты «Послушный мяч», «Передал – садись». | 2 |  |
| 37-38 | Эстафеты с предметами. | 2 |  |
| 39 | Эстафеты с перелезанием | 1 |  |
| Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств(10 часов)ЗОЖ -1 час | | | |
| 40-41 | Челночный бег. Игра «Переноска кубиков», «Перемена мест». | 2 |  |
| 42-43 | Прыжки в длину и с места. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам». | 2 |  |
| 44-45 | Мини-футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | 2 |  |
| 46-47 | Мини-футбол. Проведение игры. | 2 |  |
| 48 | Броски различными предметами на точность. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 |  |
| 49 | Упражнения со скакалками. | 1 |  |
| 50 | ЗОЖ | 1 |  |
| Игры и эстафеты (7 часов) | | | |
| 51-52 | Эстафеты с прыжками через препятствия. | 2 |  |
| 53-54 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 |  |
| 55-56 | Комбинированные эстафеты «Большие гонки» . | 2 |  |
| 57 | Олимпийские игры. Эстафеты с предметами | 1 |  |
| Подвижные игры (10 часов) ЗОЖ – 1 час | | | |
| 58 | ЗОЖ | 1 |  |
| 59-60 | Подвижные русские игры «Вороны и воробьи», «Колдунчик». | 2 |  |
| 61-62 | Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам». | 2 |  |
| 63-64 | Русские народные игры: «Скакалка-подсекалка», «Петухи», «Волк во рву». | 2 |  |
| 65-66 | Русские народные игры: «Гуси», «Котлы». Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется». | 2 |  |
| 67-68 | Повторение изученных игр. Игры по выбору детей. | 2 |  |

**3 класс**

**1. Основы знаний. Здоровый образ жизни младшего школьника (4 часа)**

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения».

**2. Игры разных народов (16 часов)**

Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Городки». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры белорусского народа « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes) Игры татарского народа «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок». Игры](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes)  народов Востока «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes) , «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes)  Игры украинского народа « Высокий дуб», «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes)  Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод».

**3. Гимнастика (14 часов)**

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости.

**4.Игры- эстафеты (14 часов)**

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

**5. Элементы спортивных игр (20 часов)**

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча.

Мини-футбол. Способы перемещения. Остановка и ведение мяча. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов**  **план.**  **факт.** | **Дата проведения** |
| **3 класс (68ч.)** | | | |
| Подвижные игры (10 часов), ЗОЖ -1 час | | | |
| 1 | Знакомство с правилами страны Игр. Подвижная игра «Паутинка» | 1 | 1.09 |
| 2 | ЗОЖ. «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | 3.09 |
| 3-4 | Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», | 2 | 8.09,10.09 |
| 5-6 | Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробышки». | 2 | 15.09,17.09 |
| 7-8 | Подвижные игры: «Кто лишний», «Вызов номеров», «С кочки на кочку». | 2 | 22.09,24.09 |
| 9-10 | Игры белорусского народа: «Михасик», «Прела-горела». | 2 | 29.09,1.10 |
| 11 | Игра «Волк во рву». | 1 | 6.10 |
| Элементы спортивных игр(8 часов)8.10 | | | |
| 12 | Подвижные игры на основе пионербола . Игра «Мяч вверх». | 1 | 13.10 |
| 13-14 | Подвижные игры на основе пионербола: «Гонка мячей по кругу», «10 передач». | 2 | 15.10,20.10 |
| 15-16 | Подвижные игры на основе пионербола. «Мяч через сетку», «Горячий мяч». | 2 | 22.10,27.10 |
| 17-18 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2 | 29.10,10.11 |
| 19 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 1 | 12.11 |
| Гимнастика (14 часов) | | | |
| 20-21 | Лазания и перелезания. Игра «Копна, тропинка, кочки». | 2 | 17.11,19.11 |
| 22-23 | Упражнения в равновесии. Игра «Двеннадцать палочек». | 2 | 24.11,26.11 |
| 24- 28 | Акробатические упражнения. Игра «Быстро шагай» | 5 | 1.12,3.12,8.12,  10.12,15.12 |
| 29-30 | Танцевальные упражнения. | 2 | 17.12,22.12 |
| 31-32 | Упражнения в равновесии. | 2 | 24.12,29.12 |
| 33 | Висы и упоры. | 1 | 11.01 |
| Игры и эстафеты (7 часов) | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| З4-35 | Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам». | 2 | 14.01,19.01 |
| 36-37 | Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | 2 | 21.01,26.01 |
| 38-39 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 2 | 28.01,2.02 |
| 40 | Встречные эстафеты. | 1 | 4.02 |
| Элементы спортивных игр(12 часов), ЗОЖ -1 час | | | |
| 41-42 | Мини-футбол. Способы перемещения. Подвижная игра «Перемена мест». | 2 | 9.02,11.02 |
| 43-44 | Мини-футбол. Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Передача мячей по кругу» | 2 | 16.02,18.02 |
| 45-47 | Пионербол. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча. | 3 | 25.02,1.03,3.03 |
| 48-49 | Лапта по упрощенным правилам (в зале). | 2 | 10.03,15.03 |
| 50-52 | Ловля и броски мяча в баскетболе.Подвижные игры на основе баскетбола. | 3 | 17.03,5.04,7.04 |
| 53 | ЗОЖ. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | 12.04 |
|  |  |  |  |
| Игры и эстафеты (7 часов), ЗОЖ -1 час | | | |
| 54-55 | Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | 2 | 14.04,19.04 |
| 56-57 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 2 | 21.04,26.04 |
| 58 | ЗОЖ. Гигиена правильной осанки | 1 | 28.04 |
| 59-60 | Комбинированные эстафеты. | 2 | 5.05,10.05 |
| 61 | Встречные эстафеты. | 1 | 12.05 |
| Подвижные игры (6 часов), ЗОЖ -1 час | | | |
| 62 | ЗОЖ. Двигательный режим. | 1 | 17.05 |
| 63-64 | Скок-перескок». Игры народов Востока «Скачки» , «Собери яблоки». | 2 | 19.05,24.05 |
| 65-66 | Игры украинского народа « Высокий дуб», «Колдун». | 2 | 26.05 |
| 67-68 | Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод». | 2 | - |

**4 класс**

**1. Основы знаний (2 часа)**

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп).

**2. Игры разных народов (8 часов)**

Повторение изученных игр во 2-3 классах. Русские народные игры «Рыбаки», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры белорусского народа « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes) Игры татарского народа «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes) Игры народов Востока «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes) , «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes) Игры украинского народа « Высокий дуб», «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes)  Русские народные игры «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок».

**3. Гимнастика (7 часов)**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Лазанье по канату различными способами. Перелезание через препятствия. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации.

**4.Игры- эстафеты (7 часов)**

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

**5. Элементы спортивных игр (10 часов)**

Баскетбол. Способы перемещения. Ведение мяча на месте и при перемещении. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.

Учебно-тренировочная игра «Пионербол». Мини-футбол. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки», «Собачка», «Горячая картошка»

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание**  **(разделы, темы)** | **Количество часов**  **план.**  **факт.** | **Дата проведения** |
| **4 класс ( 34ч.)** | | | |
| Подвижные игры ( 5 часов), ЗОЖ -1 час | | | |
| 1 | Повторение изученных игр во 2-3 классах. | 1 | 7.09 |
| 2 | ЗОЖ. «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | 14.09 |
| 3 | Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). | 1 | 21.09 |
| 4 | Русские народные игры «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны» | 1 | 28.09 |
| 5 | Подвижная игра «Попробуй поймай», «Прихлопни комара» | 1 | 5.10 |
| 6 | Подвижные игры «Мяч в кругу», «День и ночь». | 1 | 12.10 |
| Элементы спортивных игр( 4 часа) | | | |
| 7 | Баскетбол. Игра «Пятнашки» | 1 | 19.10 |
| 8 | Баскетбол. Игра «Охотники и утки» | 1 | 26.10 |
| 9 | Пионербол. Игра «Горячая картошка» | 1 | 9.11 |
| 10 | Пионербол. Игра «Собачка» | 1 | 16.11 |
| Гимнастика ( 7 часов) | | | |
| 11 | Лазанье по канату различными способами. Перелезание через препятствия. Игра «Мостик и кошка». | 1 | 23.11 |
| 12 | Упражнения в равновесии. Игра «Пройди бесшумно» | 1 | 30.11 |
| 13-14 | Акробатические упражнения. | 2 | 7.12,14.12 |
| 15 | Висы и упоры. | 1 | 21.12 |
| 16 | Упражнения в равновесии. "Эстафета с элементами равновесия" | 1 | 28.12 |
| 17 | Гимнастический марафон. | 1 | 11.01 |
| Игры и эстафеты ( 4 часа) | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | 18.01 |
| 19 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | 25.01 |
| 20-21 | Комбинированные эстафеты. | 2 | 1.02 |
| Элементы спортивных игр( 6часов), ЗОЖ -1 час | | | |
| 22 | Баскетбол | 1 | 8.02 |
| 23 | Баскетбол. | 1 | 15.02 |
| 24-25 | Пионербол. | 2 | 29.02,14.03 |
| 26 | Пионербол. | 1 | 4.04 |
| 27 | Мини-футбол. | 1 | 11.04 |
| 28 | ЗОЖ. Правила личной гигиены | 1 | 18.04 |
| Игры и эстафеты ( 3часа), | | | |
| 29 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | 25.04 |
| 30 | Встречные эстафеты. | 1 | 16.05 |
| 31 | Эстафеты с мячами. | 1 | 23.05 |
| Подвижные игры ( 3часа), | | | |
| 32 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | - |
| 33 | Игры – атракционы. | 1 | - |
| 34 | Старинные русские игры. | 1 | - |

**4. Предполагаемые результаты реализации программы**

**В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:**

**иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* об играх разных народов;

**уметь**:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные и спортивные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* соблюдать правила игры.

**Ожидаемый результат:**

* укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
* развитие умений работать в коллективе;
* формирование у детей уверенности в своих силах;
* умение применять игры самостоятельно;
* овладение навыками ОФП;
* наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

**5. Формы и виды контроля.**

В целях контроля показателей спортивной внеурочной деятельности два раза в год проводится тестирование учащихся.

Тестирование.

1. Отжимание.
2. Наклон вперёд из положения сидя. (на гибкость)
3. Поднимание туловища за 30 сек. (на пресс)
4. Прыжки через скакалку.
5. Ведение мяча.
6. Передача мяча от груди.
7. Прыжки в длину с места.

**6. Материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
|  | Список литературы, рекомендуемый для педагога |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **7** | Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.  Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000  Железняк М.Н. Спортивные игры. – М., 2001  Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991  Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.  Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры.- Д.,2001  Ковалько В.В., Поурочные разработки по физкультуре 1,2,3 классы.-М., 2010 |