муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 27 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей физической культуры Протокол от «30» августа 2023 г. № 1 руководитель МО Е.С. Пешнина	СОГЛАСОВАНО зам. директора по ВР Н.В. Киладзе « 01 » сентября 2023 г	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МОУ СШ № 27 Л.П. Кулина « 01» сентября 2023 г. № 247

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
курса «Веселый мяч»

для 2-4 классов
(ступень обучения, класс)

Рабочую программу составил(а):
Пешнина Екатерина Сергеевна,
учитель физической культуры

2023/2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Весёлый мяч» в 2-4 классах составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, (с ежегодным внесением изменений);
- требований «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». В.И. Лях 2010 г.;
- Учебного плана МОУ СШ № 27

Срок реализации программы: 1 год.

Программа внеурочной деятельности по ***спортивно-оздоровительному направлению*** включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Особый акцент занятий внеурочной деятельности - использование народных игр с разной физической нагрузкой и разнообразной степенью двигательной активности, а также поддержание народных традиций, обучение самому весёлому и радостному занятию - народным играм. Вместе с тем, совершенствование общефизических умений и навыков детей младшего школьного возраста. Предложенные игры требуют быстроты, ловкости, смелости, упорства в достижении цели.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и преследует следующую **цель:**

- содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников средствами возрождения традиционной и развития современной игровой

культуры; расширение историко-культурного кругозора.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Спортивно-оздоровительные:

- активизировать двигательную активность младших школьников внеурочное время;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга, тренировки;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению 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;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни.

2. Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение своим товарищам;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Целесообразность программы: на современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе образования предлагается внедрить русские народные игры и

развлечения в программу внеурочной деятельности младших школьников.

Современные образовательные технологии на занятиях по внеурочной деятельности

Здоровьесберегающие технологии

Цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Игровые технологии

Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий.

Подвижные и народные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью детей младшего школьного возраста.

Технология активного обучения

Применение игры как активного метода в образовательном процессе обеспечивает становление и развитие у обучающихся универсальных навыков. К ним относят способность принимать решения и умение решать проблемы, коммуникативные умения и качества, умения ясно формулировать сообщения и четко ставить задачи, умение выслушивать и принимать во внимание разные точки зрения и мнения других людей, лидерские умения и качества, умение работать в команде. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что включение в учебный и воспитательный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что обучающиеся, увлеченные игрою, не заметно для себя приобретают определенные знания, умения и навыки.

Технологии коллективного обучения: обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию группу учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива.

Занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 30-40 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану МОУ СШ № 27 на изучение курса «Весёлый мяч» в 2-4 классах выделяется 34 ч (1ч в неделю,34 учебных недели).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 2 КЛАССА ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1) Регулятивные УУД:

• определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

• проговаривать последовательность действий во время занятия;

• учиться работать по определенному алгоритму

2) Познавательные УУД:

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

3) Коммуникативные УУД:

• планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

• постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

• разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

• управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

• сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 2 класса должны:

Иметь представление:

• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о способах изменения направления и скорости движения;

• о народной игре как средстве подвижной игры;

• об играх разных народов;

• о соблюдении правил игры

Уметь:

• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

• играть в подвижные 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.

• 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.

Ожидаемый результат:

- у выпускника 2 класса выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 3 КЛАССА ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

• готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

• определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

• проговаривать последовательность действий во время занятия;

• учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

• умение оформлять свои мысли в устной форме

• слушать и понимать речь других;

• договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

• учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 4 КЛАССА ПРОГРАММЫ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание е причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешно деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения

мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- различать способ и результат действия.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять пошаговый контроль по результату;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД

Ученик научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Ученик получит возможность научиться:

- использовать знаково-символические средства;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- выполнять различные роли в группе.

- задавать вопросы.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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;

- 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.

Ученик научатся:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- организовывать отдыхи досуг с использованием разученных подвижных игр;

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;

- играть в подвижные игры, соблюдая правила;

- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;

Ученик получит возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- разработать (придумать) свои подвижные игры;

- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- углубить знания об истории, культуре народных игр;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разно функциональной направленности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

- развитие физических способностей;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения

различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6 ч
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)	6 ч
3	Подвижные игры	15 ч
4	Спортивные игры	3 ч
5	Спортивные праздники	4 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема изучаемого раздела	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	7 ч
2.	Игры с мячом.	5 ч
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4 ч
5.	Народные игры	4 ч
6.	Зимние забавы.	4 ч
7.	Эстафеты.	5 ч
	Итого:	34 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	**Водное занятие**	**1**
	Игры с бегом (6ч)	
2	Игра с бегом «Чье звено быстрее соберется»	**1**
3	Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Успей пробежать под вращающимся канатом»	**1**
4	Игра с бегом «Карусель»	**1**
5	Игра с бегом «Море волнуется»	**1**
6	Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Пятнашки с домом»	**1**
7	Игра «Ловишки парами»	**1**
	Игры с прыжками (4ч)	

8	Игра с прыжками «Удочка»	1
9	Игра с прыжками «Лягушата и цапля»	1
10	Игра с прыжками «Будь ловким»	1
11	Прыжок через вращающийся канат разными способами	1
Игры с мячом (4 ч)		
12	Игра с мячом «Высекалы с выручалами»	1
13	Игра с мячом «Охотники и звери».	1
14	Игры с мячом «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки»	1
15	«Школа мяча»	1
Русские народные игры (8 ч)		
16	Разучить 1-2 считалки. РН игра «Челночок-воротики»	1
17	РН игра «Мяч с топотом»	1
18	РН игра: «Стойки»	1
19	РН игра «Самые ловкие»	1
20	РН игра «Посигутки»	1
21	РН игра «Липкие пеньки»	1
22	РН игра «Ловишки змейкой»	1
23	РН игра «Лошадки»	1
Народные игры с элементами соревнований (6 ч)		
24-25	2-3 эстафеты с бегоми лазанием.	2
26	Игра-соревнование «Богатырские потехи»	1
27	Эстафета с согласованными коллективными действиями «Булавочка»	1
28	2-3 эстафеты с малыми большим мячом. Эстафета «Похитители огня»	1
29	2-3 эстафеты с обручем и гимнастической палкой. Эстафета «Крепость»	1
Игры народов мира (3 ч)		
30	Игра «Волки козлята»	1
31	Игра «Хромая уточка»	1
32	Татарская народная игра «Скок-перескок»	1
Итоговое занятие (2ч)		
33	Проведение игр, соревнований, матчей	1
34	Проведение игр, соревнований, матчей	1

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)			
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: « Движенье и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти
3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» « Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	Игры на развитие памяти	«Караси и щуки».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи
Народные игры (6 часов)			
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;

9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
12	Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры (15 часов)			
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
13	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания
14	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.
15	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений

16	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
17	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств
18	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
20	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
21	Эстафеты с санками	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
22	Игры на свежем воздухе «Защита крепости»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
23	Игры зимой:«Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости
24	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений
Спортивные игры			
27	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств
28	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты

29	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
Спортивные праздники			
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости
31	Богатыри	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
32	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
33	Спортивный праздник «Карусель подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
34	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 КЛАСС

№	Тема	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты
1	Мир движений. Разучивание специальных упражнений с мячом. Игра «Стоп!». Инструктаж по технике безопасности.	формирование представления о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
2	Беседа: «Красивая осанка». Специальные упражнения с мячом. Игра «Перестрелка», «Стоп!»	формирование правильной осанки, развитие навыков бега	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
3	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в

			разученные игры
4	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
6	Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка».	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,	развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
8	Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»,	развитие силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
9	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
10	Команда быстроногих «Гуси – лебеди», «Лиса и куры»,	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
11	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

12	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
13	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
14	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	развитие глазомера и точности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
15	«Бездомный заяц», «Подвижная цель».	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
16	«Охотники и утки», «Перестрелка».	развитие выносливости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
17	Удивительная пальчиковая гимнастика .«Метание в	развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры,

	цель», «Попади в мяч»		самостоятельно играть в разученные игры
18	Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»	развитие выносливости, быстроты и реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
19	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие быстроты, скорости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
20	Разучивание элементов игры «Пионербол»	развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
21	Разучивание элементов игры «Пионербол»	развитие быстроты, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
22	Знакомство с разметкой площадки, правила игры «Пионербол»	развитие быстроты, ловкости,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
23	Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

24	«Третий лишний» игра, игра «Пионербол» по упрощенным правилам	развитие скоростных качеств , ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
25	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол).	Прыжки, подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
26	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
27	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Метание набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.

	на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		
28	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
29	Игра «Мышеловка», «У медведя во бору». Круговая эстафета. Упражнения с набивным мячом. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
30	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Сбор урожая». 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.
31	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.
32	Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и	Уметь самостоятельно играть в разученные игры.

	Метание малого мяча. Весёлые старты.	вертикальную цель. Весёлые старты.	
33	Весёлые старты.	Подвижные игры, эстафеты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь самостоятельно играть в разученные игры.
34	«Ловушки с приседанием». Игры с мячом по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Форма организации деятельности обучающихся	Виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие (1ч)	Беседа «История возникновение подвижных народных игр». Беседа «Характерные спортивные травмы и их предупреждение».	- соблюдать правила поведения на спорт. площадке и в спорт.зале; - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр
2	Игры с бегом (6ч)	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Разучивание игр: «Чье звено быстрее соберется», «Хитрая лиса», «Успей пробежать», «Карусели», «Море волнуется раз», «Мы веселые ребята», «Ловишки парами».	- знать1-2считалки; - уметь соблюдать дистанцию в беге врассыпную; -уметь согласовывать свои движения с вращающимся канатом; -уметь объяснить игровые правила разученных игр; - уметь применять свои навыки в ходьбе (змейкой); -уметь соблюдать правила игр и дисциплину; - уметь соблюдать правила игр и технику безопасности во время бега в подвижных играх
3	Игры с прыжками (4ч)	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках. Разучивание правил подвижных игр: «Удочка», «Лягушата и цапля», «Будь ловким», «Волк во рву», прыжки через	- знать 1-2 считалки; - знать игры с прыжками; - уметь друга бегать не наталкиваясь друг на - уметь применять свои навыки в прыжках в высоту с места - уметь проявлять ловкость, прыгучесть и организованность в играх; - уметь прыгать

		вращающийся канат.	через скакалку; -уметь самостоятельно провести игру с прыжками на перемене
4	Игры с мячом (4ч)	Правила ТБ при в играх мячом. Развитие глазомера и чувства расстояния. Разучивание правил подвижных игр с мячом: «Высекалы с выручалами», «Охотники и звери», «Не давай мяч водящему», «Школа мяча», «Подбрось-поймай».	-знать 1-2 игры с мячом; - уметь применять свои навыки в метании в цель; - уметь соблюдать правила игр; - знать 1-2 считалки; - уметь владеть малым и большим мячом; - уметь быстро ориентироваться в пространстве, быть ловким и внимательным в игре; - уметь самостоятельно организовать и провести игру

			с мячом на переменах и на улице
5	Русские народные игры (8ч)	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание названий и правил игр: «Челночок», «Мячстопотом», «Стойки», «Самые ловкие», «Посигутки», «Липкие пеньки», «Ловишки змейкой», «Лошадки».	-уметь рассказать игры своих родителей, бабушек, дедушек; - знать название 1-2 Р.Н.И. - уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр; - уметь принимать полученные сведения о многообразии народных игр; - знать названия игр и активно выполнять игровые действия -уметь проявлять чувство коллективизма, слаженности действий - знать 1-2 считалки; - уметь самостоятельно организовать и провести игру
6	Народные игры с элементами соревнований (5ч)	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Разучивание игр с элементами соревнования: «Чиж», «Петушиный бой», «Набрасывание колец», «Посадка колец», «Тяни в круг».	- знать 1-2 эстафеты с предметами; - уметь соблюдать правила игр – эстафет и дисциплину; - уметь сопереживать успехам и неудачам товарищей, с уважением относиться друг к другу независимо от побед и поражений; -уметь владеть мячом; - уметь правильно взаимодействовать с партнерами по команде; - уметь пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности.
7	Игры народов мира (3ч)	Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. История изучения и организации игр. Разучивание игр с правилами: «Волки козлята», «Цапля», «Хромая уточка», «Скок-перескок» (татарская народная игра), «Дети и петух» (азербайджанская народная игра).	- уметь соблюдать правила игр, дисциплину и ТБ во время проведения игр; - знать названия игр и активно выполнять игровые действия; - уметь контролировать свои поступки, свое поведение вовремя игр; - уметь организовать и провести 1-2 игры со сверстниками на перемене; - уметь пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигат. деятельности.
8	Итоговое занятие (2ч)	По мере обучения различным играм возможно проведение соревнов, матчей (участие в шк.и районных соревнованиях, матчевых встречах)	-участие обучающихся в праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы и города.