

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

**Муниципальное образование город Кировск с подведомственной территорией в
лице Администрации города Кировска**

МБОУ "СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Маркова Н.В.

Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Тимофеева М.А.

Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Веденкова И.Г.

Приказ №131
от 01 сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

(ID 3301933)

«Спортивные игры»

(спортивно-оздоровительное)
для обучающихся 1-4 классов

г. Кировск, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, Примерными программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование под ред. В.А.Горского,

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 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 определенное 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 - 33 часа, во 2-4 классах - по 34 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В 1 классе занятия продолжительностью 35 минут, в 2-4 классах 40 минут.

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. Программа учитывает возрастные и половые особенности учащихся.

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

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- 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 волевою 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.

Первый год обучения

| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
|-------|----------------------|-------------------|----------------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | - | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | - | 3 |
| 4 | Игры | - | 26 | 26 |
| | Итого | | | 33 ч. |

Второй год обучения

| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
|-------|----------------------------|-------------------|----------------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | - | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | - | 3 |
| 4 | Спортивные, подвижные игры | - | 27 | 27 |
| | Итого | | | 34ч. |

Третий год обучения

| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
|-------|----------------------|-------------------|----------------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | - | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | - | 3 |
| 4 | Игры | - | 27 | 27 |
| | Итого | | | 34 ч. |

Четвертый год обучения

| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
|-------|----------------------|-------------------|----------------|-------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | - | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | - | 3 |
| 4 | Игры | - | 27 | 27 |
| | Итого | | | 34 ч. |

Содержание курса

I. 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.

II. 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.

III. 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».

IV. 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 занятий внеурочной деятельности "Спортивные игры" в 1 классе

| № п/п | Дата | Содержание занятий | теория | практика |
|-------|------|---|--------|----------|
| 1. | | Техника безопасности (Т/Б) при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны». | 1 | |
| 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». | 0,5 | 0,5 |
| 7. | | «Кот и мыши», «Угадай кто?» | | |
| 8. | | «Эстафеты с мячом», «Беги и собирай». | | |
| 9. | | «Кто быстреей», «Жмурки». | | |
| 10. | | «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». | | |
| 11. | | «День - ночь», «Кто быстреей» | | |
| 12. | | Беседа. Твой организм. «Кот проснулся» | 0,5 | 0,5 |
| 13. | | «Цепи кованные», «Кто быстреей?». | | |
| 14. | | Веселые эстафеты с предметами. Т/Б | 0,5 | 0,5 |
| 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». | 0,5 | 0,5 |
| 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». | 0,5 | 0,5 |
| 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». | 0,5 | 0,5 |
| 48. | «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». | 0,5 | 0,5 |
| 53. | Веселые эстафеты на свежем воздухе. | | |
| 54. | Космические спортивно-познавательная игра. | 0,5 | 0,5 |
| 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 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|-------------------|--|--|-----|-----|
| | | играми. «Салки вырубалки», «Волк во рву». | | |
| 60. | | «День и ночь», «Лапта» | | |
| 61. | | «Волк во рву», «Лапта» | | |
| 62. | | Веселые старты с баскетбольными мячами. | | |
| 63. | | Спортивные состязания. | 0,5 | 0,5 |
| 64. | | Игры на свежем воздухе. Футбол. | | |
| 65. | | Спортивный праздник. | 0,5 | 0,5 |
| 66. | | Беседа. Где можно и где нельзя играть. «Лапта» | 0,5 | 0,5 |
| Итого: 66часов | | | 7 | 59 |

**Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности
«Спортивные игры» во 2 классе**

| № п/п | Дата | Содержание занятий | Кол-во часов | Тео- рия | Прак- тика |
|------------------|-------------|---|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1. | | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Разучивание игры «Колечко». | 1 | 1 | |
| 2. | | Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр Игра «Белые медведи» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3. | | Игры с бегом: «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные» | 1 | | 1 |
| 4. | | Игры с бегом: «Пустое место», «Салка», «Пингвин с мячом». | 1 | | 1 |
| 5. | | Игры с бегом: «Дорожки», «Змейка», «Салки», «Сбей мяч». | 1 | | 1 |
| 6. | | Беседа «Личная гигиена». Эстафета «Змеиные бега» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7. | | Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», | 1 | | 1 |
| 8. | | Игры с прыжками: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото». | 1 | | 1 |
| 9. | | Игры с прыжками: «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот». | 1 | | 1 |
| 10. | | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч» | 1 | | 1 |
| 11. | | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: | 1 | | 1 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|-----|-----|
| | | «Охотники и утки», «Снайпер», «Мяч среднему». | | | |
| 12. | | Беседа «Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья» Игры: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему». | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13. | | Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики» | 1 | | 1 |
| 14. | | Веселые эстафеты с предметами. | 1 | | 1 |
| 15. | | Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька». | 1 | | 1 |
| 16. | | Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька». | 1 | | 1 |
| 17. | | Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька». | 1 | | 1 |
| 18. | | Игры лазанием и перелезанием: «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы». | 1 | | 1 |
| 19. | | Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы». | 1 | | 1 |
| 20. | | Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка» | 1 | | 1 |
| 21. | | Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Красный, желтый, зеленый» | 1 | | 1 |
| 22. | | Хороводные игры: «Просо сеяли», «Зайка», «Ручеёк». | 1 | | 1 |
| 23. | | Хороводные игры: «Рукавичка», «Просо сеяли», «Ручеёк». | 1 | | 1 |
| 24. | | Веселые старты. | 1 | | 1 |
| 25. | | Специально-подготовленные упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола | 1 | | 1 |
| 26. | | Упр-я и эстафеты с передачей и ловлей мяча | 1 | | 1 |
| 27. | | - с ведением мяча | 1 | | 1 |
| 28. | | - с бросками мяча в цель | 1 | | 1 |
| 29. | | Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом | 1 | | 1 |
| 30. | | Игры с передачей и ловлей | 1 | | 1 |
| 31. | | Игры с ведением мяча | 1 | | 1 |
| 32. | | Игры с бросками мяча в цель | 1 | | 1 |
| 33. | | Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34. | | Техника безопасности на занятиях по мини- | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|-----|-----|
| | | баскетболу | | | |
| 35. | | Мини - баскетбол | 1 | | 1 |
| 36. | | Мини - баскетбол | 1 | | 1 |
| 37. | | Мини - баскетбол | 1 | | 1 |
| 38. | | Мини - баскетбол | 1 | | 1 |
| 39. | | Мини - баскетбол | 1 | | 1 |
| 40. | | Презентация «Олимпиада. Победы и рекорды». | 1 | 1 | |
| 41. | | Малые Олимпийские игры | 1 | | 1 |
| 42. | | Малые Олимпийские игры | 1 | | 1 |
| 43. | | Разучивание игры «Мини-футбол». | 1 | | 1 |
| 44. | | Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу. «Мини-футбол». | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 45. | | «Мини-футбол». | 1 | | 1 |
| 46. | | «Мини-футбол». | 1 | | 1 |
| 47. | | «Мини-футбол». | 1 | | 1 |
| 48. | | Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол». | 1 | | 1 |
| 49. | | Сюжетные игры: « <i>Два Мороза</i> », « <i>Гуси-Лебеди</i> », « <i>У медведя во бору</i> », | 1 | | 1 |
| 50. | | Сюжетные игры: , « <i>Зайцы в огороде</i> », « <i>Кошки-мышки</i> », « <i>Сова и птички</i> ». | 1 | | 1 |
| 51. | | Общеразвивающие игры: « <i>Вытолкни за круг</i> », « <i>Казаки и разбойники</i> », « <i>Перетягивание каната</i> ». | 1 | | 1 |
| 52. | | Общеразвивающие игры: « <i>Встречный бой</i> », « <i>Казаки и разбойники</i> », « <i>Перетягивание каната</i> ». | 1 | | 1 |
| 53. | | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: « <i>Зима лето</i> », « <i>Пятнашки</i> », « <i>Ловля обезьян</i> » | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 54. | | Игры на свежем воздухе: « <i>Петушиный бой</i> », « <i>Пятнашки</i> », « <i>Ловля обезьян</i> ». | 1 | | 1 |
| 55. | | «Веселые старты» | 1 | | 1 |
| 56. | | Космические спортивно-познавательные игры. | 1 | | 1 |
| 57. | | Игры на свежем воздухе: « <i>К своим флажкам</i> », « <i>Два мороза</i> », « <i>Бег сороконожек</i> » | 1 | | 1 |
| 58. | | Игры: « <i>Ланта</i> », « <i>Мяч соседу</i> ». | 1 | | 1 |
| 59. | | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры: « <i>Салки - выручалки</i> », « <i>Волк во рву</i> ». | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 60. | | Игры: « <i>Пустое место</i> », « <i>Ланта</i> » | 1 | | 1 |
| 61. | | Игры: « <i>Волк во рву</i> », « <i>Ланта</i> » | 1 | | 1 |
| 62. | | Веселые старты с баскетбольными мячами. | 1 | | 1 |
| 63. | | Спортивные состязания. | 1 | | 1 |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|-----|-----|
| 64. | | Игры на свежем воздухе. Футбол. | 1 | | 1 |
| 65. | | Туристический поход. | 1 | | 1 |
| 66. | | Беседа. Где можно и где нельзя играть. «Лапта» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 67. | | Игры в фанты: «Угадай кто?», «Тяни - пускай», «Голуби». | 1 | | 1 |
| 68. | | Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД: «Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | | | 68 | 7 | 61 |

**Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности
«Спортивные игры» в 3 классе**

| № п/п | Дата | Содержание занятий | Кол-во часов | Теория | Практика |
|--|------|---|--------------|--------|----------|
| 1. | | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? | 1 | 1 | |
| 2. | | Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения Олимпийских игр. Игра «Снайперы» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Подвижные игры (повторение игр изученных в 1-2 кл.) | | | | | |
| 3. | | Игры с бегом: «Снайперы», «Пятнашки обыкновенные» | 1 | | 1 |
| 4. | | Беседа «Личная гигиена». Эстафета с мячом. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5. | | Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», | 1 | | 1 |
| 6. | | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч» | 1 | | 1 |
| 7. | | Игры с мячом: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему». | 1 | | 1 |
| 8. | | Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька». | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9. | | Игры лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы». | 1 | | 1 |
| 10. | | Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка» | 1 | | 1 |
| 11. | | Хороводные игры: «Просо сеяли», «Зайка», «Ручеёк». | 1 | | 1 |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-----|-----|
| 12-13. | | Упражнения и эстафеты с элементами большого баскетбола | 2 | | 2 |
| 14-15. | | Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча | 2 | | 2 |
| 16-17. | | Упр-я с ведением мяча | 2 | | 2 |
| 18-19. | | Упр-я с бросками мяча в цель | 2 | | 2 |
| 20. | | Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом | 1 | | 1 |
| 12-22. | | Игры с передачей и ловлей | 2 | | 2 |
| 23-24. | | Игры с ведением мяча | 2 | | 2 |
| 25-26. | | Игры с бросками мяча в цель | 2 | | 2 |
| 27. | | Эстафеты с баскетбольным мячом | 1 | | 1 |
| 28-29. | | Правила игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30-34. | | Мини - баскетбол | 5 | 1 | 4 |
| Упражнения, игры, эстафеты с элементами футбола | | | | | |
| 35. | | Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 36-39. | | Упр-я с ведением мяча | 4 | | 4 |
| 40-43. | | Упр-я с бросками мяча в цель | 4 | | 4 |
| 44-48. | | «Мини-футбол». | 5 | 0,5 | 4,5 |
| 49-50. | | Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол». | 2 | | 2 |
| Подвижные игры на свежем воздухе | | | | | |
| 51-55. | | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. <i>«Зима - лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян»...</i> | 5 | 1 | 4 |
| 56. | | «Веселые старты» | 1 | | 1 |
| 57-58. | | Космические спортивно-познавательные игры. | 2 | | 2 |
| 59-60. | | Игры: <i>«Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»...</i> | 1 | | 1 |
| 61-62. | | Веселые старты с баскетбольными мячами. | 2 | | 2 |
| 63. | | Правила игры «Лапта». Техника безопасности при игре в «Лапту» | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|--------|--|---|----|-----|-----|
| 64-65. | | Русская игра «Лапта». | 2 | | 2 |
| 66. | | Спортивные состязания. | 1 | | 1 |
| 67. | | Беседа по ПДД.Игры подвижные по ПДД: <i>«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»</i> | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 68. | | Туристический поход. | 1 | | 1 |
| Итого: | | | 68 | 7 | 61 |

**Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности
«Спортивные игры» в 4 классе**

| № п/п | Дата | Содержание занятий | Кол-во часов | Теория | Практика |
|--|-------------|---|---------------------|---------------|-----------------|
| 1. | | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? | 1 | 1 | |
| 2. | | Влияние физических упражнений на организм человека. Выдающиеся спортсмены нашего времени. Эстафеты. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Подвижные игры (повторение игр изученных в 1-3 кл.) | | | | | |
| 3. | | Игры с бегом: <i>«Снайперы», «Салки»</i> | 1 | | 1 |
| 4. | | Беседа «Личная гигиена». <i>"Веселые старты"</i> | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5. | | Игры с прыжками: <i>«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот»,</i> | 1 | | 1 |
| 6. | | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: <i>«Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»</i> | 1 | | 1 |
| 7. | | Игры с мячом: <i>«Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».</i> | 1 | | 1 |
| 8. | | Игры для формирования правильной осанки: <i>«Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».</i> | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9. | | Игры лазанием и перелезанием: <i>«Распутай верёвочку», «Третий лишний», «Цепи кованы».</i> | 1 | | 1 |
| 10. | | Игры для развития внимания: <i>«Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка»</i> | 1 | | 1 |
| 11. | | Хороводные игры: <i>«Просо сеяли», «Заинька», «Трубочист».</i> | 1 | | 1 |
| Упражнения, игры, эстафеты с элементами большого баскетбола | | | | | |
| 12- | | Упражнения и эстафеты с элементами | 2 | | 2 |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-----|-----|
| 13. | | большого баскетбола | | | |
| 14-15. | | Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча | 2 | | 2 |
| 16-17. | | Упр-я с ведением мяча | 2 | | 2 |
| 18-19. | | Упр-я с бросками мяча в цель | 2 | | 2 |
| 20. | | Игровая деятельность. Подвижные игры с мячом | 1 | | 1 |
| 21-22. | | Игры с передачей и ловлей | 2 | | 2 |
| 23-24. | | Игры с ведением мяча | 2 | | 2 |
| 25-26. | | Игры с бросками мяча в цель | 2 | | 2 |
| 27. | | Эстафеты с баскетбольным мячом | 1 | | 1 |
| 28-29. | | Правила игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30-34. | | Мини - баскетбол | 5 | 1 | 4 |
| Упражнения, игры, эстафеты с элементами футбола | | | | | |
| 35. | | Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 36-39. | | Упр-я с ведением мяча | 4 | | 4 |
| 40-43. | | Упр-я с бросками мяча в цель | 4 | | 4 |
| 44-48. | | «Мини-футбол». | 5 | 0,5 | 4,5 |
| 49-50. | | Веселые эстафеты с мячами. «Мини-футбол». | 2 | | 2 |
| Подвижные игры на свежем воздухе | | | | | |
| 51-55. | | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: «Зима - лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян»... | 5 | 1 | 4 |
| 56. | | «Веселые старты» | 1 | | 1 |
| 57-58. | | "Космический КВН" спортивно-познавательная игра. | 2 | | 2 |
| 59-60. | | Игры: «Мяч соседу», «Салки - выручалки», «Волк во рву»... | 1 | | 1 |
| 61-62. | | Веселые старты с баскетбольными мячами. | 2 | | 2 |

| | | | | | |
|--------|--|--|----|-----|-----|
| 63. | | Правила игры «Лепта». Техника безопасности при игре в «Лепту» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 64-65. | | Русская игра «Лепта». | 2 | | 2 |
| 66. | | Спортивные состязания. | 1 | | 1 |
| 67. | | Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД: «Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 68. | | Поход | 1 | | 1 |
| Итого: | | | 68 | 7 | 61 |

Оборудование и инвентарь

| № п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-------|---|------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 2. | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 3. | Авторские рабочие программы по физической культуре | 1 |
| 4. | Учебник по физической культуре | |
| 5. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийскому движению | |
| 6. | Методические издания по физической культуре для учителей | |
| 7. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | |
| 8. | Плакаты методические | |
| 9. | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, и Олимпийского движения | |
| 10. | Стенка гимнастическая | |
| 11. | Скамейка гимнастическая жесткая | |
| 12. | Маты гимнастические | |
| 13. | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | |
| 14. | Мяч малый (теннисный) | |
| 15. | Скакалка гимнастическая | |
| 16. | Мяч малый (мягкий) | |
| 17. | Палка гимнастическая | |
| 18. | Обруч гимнастический | |
| 19. | Флажки разметочные на опоре | |
| 20. | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | |
| 21. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | |
| 22. | Мячи баскетбольные | |
| 23. | Дополнительный инвентарь | |

Библиографический 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