

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

1) Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;

2) Письмо МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

3) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241,  
зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);

4) Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М. Просвещение 2012г ) СанПиН 2.42.2821 — 10» Санитарно — эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях**».**

5) Авторская «Комплексная программа физического воспитания» В.И. Ляха;

6) основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**Актуальность** создания программы «Тропинка к здоровью.» продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

Эту проблему необходимо решать через применение в рамках образовательного процесса здоровье - сберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что и направлена программа «Тропинка к здоровью».

**Игровой метод** наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

**Цель программы:**создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; содействие всестороннему и гармоничному развитию личности;

укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития; необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно — оздоровительную деятельность

**Задачи программы:**

**-** укрепление здоровья, улучшение осанки. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение «школой движений»;

- развитие коордиационных и силовых движений;

приобщение к подвижным играм, использовать их в свободное время;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношений к товарищам, честности, справедливости

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- формировать коммуникативные компетенции.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* ***Личностные результаты***
* ***У ученика будут сформированы:***
* *у*становка на здоровый образ жизни;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности.
* **Ученик получит возможность научиться:**
* *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
* *заботится о своем здоровье, соблюдать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни.*
* ***Метапредметные результаты***- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, );
* ***Предметные результаты***- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропинка к здоровью»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД***

**Ученик научится:**

*- определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;

*прогнозировать*последовательность действий на занятии;

*- высказывать*свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить *работать*по предложенному учителем плану;

(средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала)

**Ученик получит возможность научиться:**

- учиться совместно с учителем и другими учениками, *давать*эмоциональную*оценку*деятельности класса на занятии;

(средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД***

**Ученик научится:**

- делать предварительный отбор подвижных игр;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

**Ученик получит возможность научиться:**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на- основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;

(средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета)

***Коммуникативные УУД***

***Ученик научиться:***

*- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;*

- допускать возможность существование у одноклассников различных точек зрения. В том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

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

- формулировать собственную позицию и мнение;

-договариваться и приходить к общему мнению;

- строить понятные для партнёра высказывания;

- задавать вопросы;

*- контролировать действия партнёра;*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;

- слушать и понимать речь других;

-(средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

**Ученик получит возможность научиться:**

- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

(средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах)

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- аргументировать собственную позицию и координировать её с позициями партнёров;

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

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;

- 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.

**Предметные результаты**

**Ученик научится*:***

* характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
* характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
* выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры;
* Выполнять разминку, пробегать на скорость дистанцию, выполнять прыжки,соблюдать личную гигиену,переносить и ходить на лыжах.

***Ученик получится возможность научиться:***

* планировать режим дня;
* организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
* отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Объём программы.**

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 270 **часов**: **66 часов год в 1 классе** (2 часа в неделю), **во 2-4 классах по 68 часов (** 2 часа в неделю).Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Бессюжетные игры | 12 ч |
| 2 | Игры-забавы | 14 ч |
| 3 | Народные игры | 20 ч |
| 4 | Любимые игры детей | 20 ч |
| **Итого:** | | **66 ч** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 2 ч |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 ч |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 ч |
| **Итого:** | | **68 ч** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 2 ч |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 ч |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 ч |
| **Итого:** | | **68 ч** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 2 ч |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 ч |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 ч |
| **Итого:** | | **68 ч** |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 КЛАСС)**

**Раздел I. Бессюжетные игры.**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

**Раздел II. Игры-забавы**.

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

**Раздел III. Народные игры.**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

**Раздел IV. Любимые игры детей.**

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. этом испытать радость.

**2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 КЛАСС)**

**Раздел I. Основы знаний**

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.
3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи
4. Закаливание и его влияние на организм.

**Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10м, 3х15 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.

**Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.**

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты».

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде».

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти без шумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

Подвижные игры на лыжах: «Солнышко», «Прокладка железной дороги», «Маршевые салки», «Кто первый», «Кто быстрее?»

**3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3 КЛАСС)**

**Раздел I. Основы знаний**

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Здоровье и режим дня.
3. История развития спортивных игр в России и за рубежом.
4. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке.

**Раздел II. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскова от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.

**Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.**

- Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Два мяча», «Не давай мяч вошедшему», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки;

- Для развития быстроты и силы: «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

- Для развития выносливости: «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Салки на марше», «На буксире», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?».

**4-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 КЛАСС)**

**Раздел I.Основы знаний**

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских спортивных школ.
3. Характеристика пионербола, правила игры, судейство.
4. Характеристика баскетбола, правила игры, судейство.

**Раздел II.Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м, бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «Плугом» и «Упором». Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой»

**Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.**

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч ловцу», пионербол и баскетбол по упрощенным правилам;

- Для развития быстроты и силы: «Борьба за мяч»;

- Для развития выносливости: «Удочка», «Комбинированная эстафета», «Эстафета зверей», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Челночная эстафета», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно- неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

- Подвижные игры на лыжах: «Попади в ворота», «Кто первый», «Биатлон», «Кто быстрее?», «Куда укатишься за два шага?».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Бессюжетные игры | 12 ч |
| 2 | Игры-забавы | 14 ч |
| 3 | Народные игры | 20 ч |
| 4 | Любимые игры детей | 20 ч |
| **Итого:** | | **66 ч** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 2 ч |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 ч |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 ч |
| **Итого:** | | **68 ч** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 2 ч |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 ч |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 ч |
| **Итого:** | | **68 ч** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | 2 ч |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 ч |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств | 46 ч |
| **Итого:** | | **68 ч** |

**Поурочное планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | Кол-во часов | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся | |
| Теория | Практика |  |
| 1 | Организационно-методические требования на занятиях «Спортивные игры» | 1 |  | Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр |
| 2 | Бессюжетные игры. «Вороны и воробьи» | 0,5 | 0,5 | Знакомство с бессюжетными играми. |
| 3 | П/и «Ловишки- перебежки» |  | 1 | Отработка игровых действий |
| 4 | П/и «Паровозик» |  | 1 | Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов |
| 5 | П/и «Белые медведи» |  | 1 | Разучивание игры |
| 6 | П/и «На одной ноге» |  | 1 | Разучивание игры |
| 7 | П/и «Петушиный бой» |  | 1 | Разучивание игры |
| 8 | П/и «Веселый бег»» |  | 1 | Разучивание игры |
| 9 | П/и «Веселый бег» |  | 1 | Практическое занятие |
| 10 | П/и «Попади в след» |  | 1 | Разучивание игры |
| 11 | П/и «Заря-заряница» |  | 1 | Разучивание игры |
| 12 | Закрепление игр |  | 1 | Практическое занятие |
| 13 | Игры- забавы. П/и «Охота на тигра» | 0,5 | 0,5 | Познакомить обучающихся с играми забавами. Разучивание игры |
| 14 | П/и «Донеси рыбку» |  | 1 | Разучивание игры |
| 15 | П/и «Черепаха-путешественница» |  | 1 | Разучивание игры |
| 16 | П/и «Собери орехи» |  | 1 | Разучивание игры |
| 17 | П/и «Повяжу я шелковый платочек» |  | 1 | Разучивание игры |
| 18 | П/и «Флаг на башне» |  | 1 | Разучивание игры |
| 19 | П/и «Флаг на башне» |  | 1 | Практическое занятие |
| 20 | П/и «Волк во рву» |  | 1 | Разучивание игры |
| 21 | П/и «Волк во рву» |  | 1 | Практическое занятие |
| 22 | П/и «Командные собачки» |  | 1 | Разучивание игры |
| 23 | П/и «Командные собачки» |  | 1 | Практическое занятие |
| 24 | П/и «Салки с домиками» |  | 1 | Разучивание игры |
| 25 | П/и «Салки дай руку» |  | 1 | Практическое занятие |
| 26 | Закрепление игр |  | 1 | Практическое занятие |
| 27 | Народные игры. Русская народная игра «Краски» | 0,5 | 0,5 | Познакомить обучающихся с элементами народных игр. |
| 28 | Русская народная игра «Краски» |  | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 29 | Русская народная игра «Стадо» |  | 1 | Разучивание игры |
| 30 | Русская народная игра «Стадо» |  | 1 | Практическое занятие |
| 31 | Таджикская народная игра «Горный козел» |  | 1 | Разучивание игры |
| 32 | Таджикская народная игра «Горный козел» |  | 1 | Практическое занятие |
| 33 | Украинская народная игра «Хлебец» |  | 1 | Разучивание игры |
| 34 | Чеченская народная игра «Игра в башню» |  | 1 | Разучивание игры |
| 35 | Чеченская народная игра «Игра в башню» |  | 1 | Практическое занятие |
| 36 | Дагестанская народная игра «Достань шапку» |  | 1 | Разучивание игры |
| 37 | Дагестанская народная игра «Достань шапку» |  | 1 | Практическое занятие |
| 38 | Бурятская народная игра «Волк и ягнята» |  | 1 | Разучивание игры |
| 39 | Бурятская народная игра «Волк и ягнята» |  | 1 | Практическое занятие |
| 40 | Чувашская народная игра «Спутанные кони» |  | 1 | Разучивание игры |
| 41 | Чувашская народная игра «Спутанные кони» |  | 1 | Практическое занятие |
| 42 | Армянская народная игра «Статуя» |  | 1 | Разучивание игры |
| 43 | Японская народная игра «Аист и лягушки» |  | 1 | Разучивание игры |
| 44 | Японская народная игра «Аист и лягушки» |  | 1 | Практическое занятие |
| 45 | Закрепление игр |  | 1 | Практическое занятие |
| 46 | Закрепление игр |  | 1 | Практическое занятие |
| 47 | Любимые игры детей. П/и «Увернись от мяча» | 0,5 | 0,5 | Познакомить обучающихся с играми, в которые играли их родители. |
| 48 | П/и «Третий лишний» |  | 1 | Разучивание игры |
| 49 | П/и «мяч среднему», «Мяч соседу» |  | 1 | Практическое занятие |
| 50 | П/и «Совушка» |  | 1 | Разучивание игры |
| 51 | П/и «Совушка» |  | 1 | Практическое занятие |
| 52 | П/и «Два мороза» |  | 1 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 53 | П/и «Пустое масто» |  | 1 | Разучивание игры |
| 54 | П/и «Пустое место» |  | 1 | Практическое занятие |
| 55 | П/и «Запрещенное движение» |  | 1 | Разучивание игры |
| 56 | П/и «Запрещенное движение» |  | 1 | Практическое занятие |
| 57 | П/и «Казаки-разбойники» |  | 1 | Отработка игровых действий |
| 58 | П/и «Казаки -разбойники» |  | 1 | Практическое занятие |
| 59 | Челночная эстафета |  | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 60 | П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу» |  | 1 | Практическое занятие |
| 61 | П/и «Вышибалы» |  | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 62 | П/и «Вышибалы» |  | 1 | Практическое занятие |
| 63 | П/и «Пятнашки» |  | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 64 | П/и «Пятнашки» |  | 1 | Практическое занятие |
| 65 | Челночная эстафета |  | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 66 | Комбинированная эстафета |  | 1 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
|  | **Итого** | **3 ч** | **63 ч** | **66 ч** |

**Поурочное планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | Кол-во часов | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся | |
| Теория | Практика |  |
| 1 | Правила ТБ при проведении спортивных игр | 1 |  | Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр |
| 2- 3 | П/и «Малый баскетбол» |  | 2 | Повторить элементы баскетбола. |
| 4 - 5 | Техника передвижения с мячом |  | 2 | Техника передвижения с мячом |
| 6 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  | 1 | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди |
| 7 | Передачи мяча в парах на месте |  | 1 | Повторить техники передачи мяча |
| 8 | Броски мяча двумя руками |  | 1 | Повторить технику броска мяча двумя руками |
| 9 - 11 | Броски мяча в корзину |  | 3 | Повторить технику броска мяча в корзину |
| 12 - 13 | Развитие двигательных качеств |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 14 - 15 | Двустононние игры |  | 2 | Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр |
| 16- 17 | Общая физическая подготовка. Комбинированная эстафета |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки, на развитие двигательных качеств |
| 18 - 19 | Правила игры в пионербол |  | 2 | Познакомить с правилами игры в пионербол |
| 20 - 23 | П/и «Пионербол» |  | 4 | Разучивание игры. |
| 24 | П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу» |  | 1 | Разучивание игр |
| 25 | Правила безопасности на лыжах. Закаливание и его влияние на организм | 1 |  | Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм |
| 26 - 27 | П/и «Кто дальше поскользит» |  | 2 | Повторить технику скольжения и торможения. |
| 28 - 29 | П/и «Биатлон» |  | 2 | Познакомить с правилами биатлона. |
| 30 - 31 | П/и «Попади в ворота» |  | 2 | Развитие точности катания на лыжах |
| 32 - 33 | Встречные эстафеты |  | 2 | Познакомить с правилами встречных эстафет |
| 34- 35 | П/и «Салки на лыжах» |  | 2 | Познакомить с правилами игры «Салки на лыжах» |
| 36 - 37 | П/и «Кто дальше поскользит» |  | 2 | Повторить технику скольжения и торможения. |
| 38 - 39 | П/и «Попади в ворота» |  | 2 | Развитие точности катания на лыжах |
| 40 - 41 | П/и «Салки на лыжах» |  | 2 | Развитие точности и быстроты катания на лыжах |
| 42 - 43 | П/и «Перестрелки» |  | 2 | Развитие точности и быстроты катания на лыжах |
| 44- 45 | Общая физическая подготовка. Челночная эстафета |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки, на развитие двигательных качеств |
| 46 - 47 | Общая физическая подготовка. Комбинированная эстафета |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки, на развитие двигательных качеств |
| 48- 49 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |  | 2 | Практическое занятие |
| 50 - 51 | Общая физическая подготовка. Челночная эстафета |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки, на развитие двигательных качеств |
| 52 - 53 | Полоса препятствий «Разведчики» |  | 2 | Отработка игровых действий |
| 54 - 55 | П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу» |  | 2 | Практическое занятие |
| 56 – 57 | П/и «Передал - садись», «Два мяча» |  | 2 | Практическое занятие |
| 58- 59 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 60- 62 | Общая физическая подготовка. Челночная эстафета |  | 3 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки, на развитие двигательных качеств |
| 63 - 64 | Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний» |  | 2 | Практическое занятие |
| 65- 68 | Игротека подвижных игр |  | 3 | Практическое занятие |
|  | **Итого** | **4** | **64** | **68ч** |

**Поурочное планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | Кол-во часов | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся | |
| Теория | Ппрактика |  |
| 1 | Правила ТБ при проведении спортивных игр. Здоровье и режим дня. | 1 |  | Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр |
| 2 - 3 | ОРУ. Русская народная игра «Краски» |  | 2 | Практическое занятие |
| 4 - 5 | ОРУ. Русская народная игра «Гори, гори ясно» |  | 2 | Практическое занятие |
| 6 - 7 | ОРУ. Русская народная игра «Ляпка» |  | 2 | Практическое занятие |
| 8 - 9 | ОРУ. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» |  | 2 | Разучивание игр |
| 10 - 11 | ОРУ. Бурятская народная игра «Ищем палочку» |  | 2 | Практическое занятие |
| 12 - 13 | ОРУ. Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» |  | 2 | Практическое занятие |
| 14 - 15 | Развитие двигательных качеств |  | 2 | Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств |
| 16 - 17 | ОРУ. Татарская народная игра «Серый волк» |  | 2 | Разучивание игр |
| 18 - 19 | ОРУ. Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» |  | 2 | Разучивание игр |
| 20 - 21 | ОРУ. Удмуртские народные игры «Водяной»,  «Серый зайка» |  | 2 | Разучивание игр |
| 22 - 23 | ОРУ. Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» |  | 2 | Разучивание игр |
| 24 - 25 | ОРУ. Чувашская игра «Рыбки» |  | 2 | Разучивание игр |
| 26 - 27 | Развитие двигательных качеств |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 28 | Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |  | Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм |
| 29 - 30 | П/и «Кто дальше проскользит» |  | 2 | Повторить технику скольжения и торможения. |
| 31 | П/и «Биатлон» |  | 1 | Познакомить с правилами биатлона. |
| 32 - 34 | П/и «Попади в ворота» |  | 3 | Развитие точности катания на лыжах |
| 36 - 36 | Встречные эстафеты |  | 2 | Познакомить с правилами встречных эстафет |
| 37 - 38 | П/и «Салки на лыжах» |  | 2 | Познакомить с правилами игры «Салки на лыжах» |
| 39 | П/и «Перестрелки» |  | 1 | Развитие точности и быстроты катания на лыжах |
| 40 - 41 | Общая физическая подготовка |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 42 - 43 | ОРУ.Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» |  | 2 | Разучивание игр |
| 44 - 45 | ОРУ. Эстафета «Вызов номеров» |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 46 - 47 | ОРУ. Эстафета по кругу |  | 2 | Разучивание игр |
| 48 - 49 | ОРУ. Русская народная игра «Пятнашки»  ОРУ. Эстафета с обручем |  | 2 | Разучивание игр |
| 50 - 51 | ОРУ. Эстафета с мячом |  | 2 | Разучивание игр |
| 52 - 53 | ОРУ. Эстафета «Быстрые и ловкие» |  | 2 | Разучивание игр |
| 54 - 55 | ОРУ. Эстафета «Встречная» |  | 2 | Разучивание игр |
| 56 | Общая физическая подготовка | 1 |  | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 57 - 58 | ОРУ. Эстафета с мячом |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 59 - 61 | ОРУ. Эстафета «Быстрые и ловкие» |  | 3 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 62 - 64 | ОРУ. Эстафета «Встречная» |  | 3 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 65- 68 | Игротека подвижных игр |  | 4 | Практическое занятие |
|  | **Итого** | **2** | **66** | **68 ч** |

**Поурочное планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы/  темы занятий | Кол-во часов | Основные виды внеурочной деятельности обучающихся | |
| Теория | Практика |  |
| 1 | Правила ТБ при проведении спортивных и подвижных игр | 1 |  | Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. |
| 2 - 3 | ОРУ. Русская народная игра «Жмурки» |  | 2 | Разучивание игр |
| 4 - 5 | ОРУ. Русская народная игра «Кот и мышь» |  | 2 | Разучивание игр |
| 6 - 7 | ОРУ. Русская народная игра «Горелки» |  | 2 | Разучивание игр |
| 8 - 9 | ОРУ. Русская народная игра «Салки» |  | 2 | Разучивание игр |
| 10 - 11 | ОРУ. Русская народная игра «Пятнашки» |  | 2 | Разучивание игр |
| 12 - 13 | Развитие двигательных качеств |  | 2 | Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств |
| 14 - 15 | ОРУ. Русская народная игра «Охотники и зайцы» |  | 2 | Разучивание игр |
| 16 - 17 | ОРУ. Русская народная игра «Фанты» |  | 2 | Разучивание игр |
| 18 - 19 | ОРУ. Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |  | 2 | Разучивание игр |
| 21 - 22 | ОРУ. Русская народная игра «Волк» |  | 2 | Разучивание игр |
| 23 - 24 | ОРУ. Русская народная игра «Птицелов» |  | 2 | Разучивание игр |
| 25 - 26 | Развитие двигательных качеств |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 27 | Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |  | Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм |
| 28 - 29 | П/и «Кто дальше проскользит» |  | 1 | Повторить технику скольжения и торможения. |
| 30 - 31 | П/и «Биатлон» |  | 2 | Познакомить с правилами биатлона. |
| 32 - 33 | П/и «Попади в ворота» |  | 2 | Развитие точности катания на лыжах |
| 34 - 35 | Встречные эстафеты |  | 2 | Познакомить с правилами встречных эстафет |
| 36 - 37 | П/и «Салки на лыжах» |  | 2 | Познакомить с правилами игры «Салки на лыжах» |
| 38 - 39 | П/и «Перестрелки» |  | 2 | Развитие точности и быстроты катания на лыжах |
| 40 - 41 | Общая физическая подготовка |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 42 - 43 | Русская народная игра «Салки» |  | 2 | Разучивание игр |
| 44 - 45 | Русская народная игра «Третий лишний» |  | 2 | Разучивание игр |
| 46 - 47 | Общая физическая подготовка |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 48 - 49 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |  | 2 | Практическое занятие |
| 50 - 51 | Общая физическая подготовка |  | 2 | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки |
| 52 - 53 | ОРУ. Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» |  | 2 | Разучивание игр |
| 54 - 55 | ОРУ. П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу» |  | 2 | Практическое занятие |
| 56 - 57 | ОРУ. Русская народная игра «Гори, гори ясно!» |  | 2 | Разучивание игр |
| 58 - 59 | Эстафета с предметами, встречные эстафеты2 |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 60 - 61 | Полоса препятствий «Разведчики» |  | 2 | Отработка игровых действий |
| 62 - 63 | Челночная эстафета |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 64 - 65 | Комбинированная эстафета |  | 2 | Повторить упражнения на развитие двигательных качеств |
| 66 - 68 | Игротека подвижных игр |  | 3 | Практическое занятие |
|  | **Итого** | **4** | **64** | **68 ч** |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Для реализации программы «Спортивные игры» необходима **материально-техническая база:**

обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, лыжи, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

Место проведения: в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Воспитательные результаты любого из видовдеятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов**– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов**– получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Для отслеживания динамики развития младших школьников в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса – анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями

**Диагностика.**  
1. Участие в осеннем кроссе (общешкольный)

2.Участие в Рождественской лыжне (между начальными классами)

3. Участие в «Весёлых стартах» (между начальными классами весной)

**Материально техническое обеспечение программы:**  
  
- кабинет;  
- спортивный зал;  
- спортивная площадка;  
-спортивный инвентарь.

**В практике работы используются следующие формы:**

- игры;

- эстафеты;  
- спортивные соревнования;  
- спортивные праздники;

- конкурсы.

**Список литературы для обучающихся**

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

**Список литературы для учителя**

1. Баранцев, С,А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
2. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: «Знание», 1989.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007г.
8. Подвижные и спортивные игры и учебном процессе и во внеурочное время .Методическое пособие. Москва «Планета». П.А. Киселёв, Е.П.Киселёва, С.Б. Киселёва.