

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа № 1»



ПРОВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «НОШ № 1»

Г.И. Милованова

*Сентябрь 2020г.*

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
для 1 – 4 классов  
на 2020 – 2021 учебный год**

Составила:

учитель начальных классов

Пашкина Елена Ивановна

## **. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на площадке веселыми и разнообразными подвижными спортивными играми.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» декабря 2009 г. № 373 с учётом изменений от 29 декабря 2014 года (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1643, зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015 года №35916)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ Володарской СШ.
4. Программа внеурочной деятельности МКОУ Володарской СШ.

**Вид программы- модифицированный.** Основана на рабочей программе дополнительного образования «Подвижные игры» 1-4 классы автор учитель физической культуры МАОУ СОШ №31 г. Тамбова Пекрепелица ЛН 2012 г

**Назначение программы заключается** в том, что внеурочная деятельность «Спортивные игры» является одной из форм работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Внеурочная деятельность позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней

подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в создании условий для самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Наиболее интересной и физически разносторонней являются подвижные игры, на основе которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Новизна и актуальность программы «Спортивные игры» в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший курс к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребенка перед необходимостью выкладываться до конца.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты**.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

**Сроки реализации программы**-4 года. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитана на детей от 7-10 лет.

### **Цели:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Задачи:**

1. **Образовательные:**

- познакомить учащихся со спортивными играми через подвижные игры, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### 1. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- расширять спортивный кругозор детей.

#### 1. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### Форма организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

#### Способы проведения занятий:

Основные задачи теоретических знаний - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах поведения на различных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель внеурочной деятельности должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные знания, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями занятия.

#### Методы и приемы проведения занятий:

Занятия будут проводиться с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приемов и форм работы, как рассказ, беседа, контрольное упражнение, контрольный тест.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающихся 1-4 классов. Именно

принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся и способствует формированию культуры здоровья обучающихся.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа туристско-краеведческой направленности, спортивно-оздоровительного направления.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: в 1-4 классы по 40 минут.

Количество часов в год: 1 класс- 33 недели- 66 часов, 2-4 классы- 34 недели- 68 часов. Всего: 270 часов

### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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*- 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;

- *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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- *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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *прогнозировать* последовательность действий на занятии;
- *учить 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;
- 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).

#### 1. познавательные УУД:

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- 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.

#### 1. коммуникативные УУД:

- 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);
- 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.

#### **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.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **1 класс**

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

## 2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	4 часа
2	Общая физическая подготовка	41 час
3	Подвижные игры на развитие физических качеств	23 часа
Итого:		68 часов

## 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	4 часа
2	Общая физическая подготовка	41 час
3	Подвижные игры на развитие физических качеств	23 часа
Итого:		68 часов

## 4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	4 часа
2	Общая физическая подготовка	41 час
3	Подвижные игры на развитие физических качеств	23 часа
Итого:		68 часов

## 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. Это 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 3x10 м, 3x15 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.

Кувирки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Упражнения в висах и упорах.

Скользкий 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», «Парапютисты».

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 3x10 м, 6x10 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 отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

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

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 вопедшему», 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 укатись за два шага?».

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

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

обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, 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).

### **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, тренировки 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, 2007.

**Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:**

**Знать и 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 соблюдении правил игры;

**уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры;
- Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля ведение;
- Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Перестрелка», мини- баскетбол.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники и конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштаба.

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

Воспитательные результаты любого из видов деятельности 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

## Календарно-тематическое планирование

### 1-ый год обучения

№ п/п	Дата		Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	По плану	Фактически		теория	практика	
1	04.09		Организационно-методические требования на занятиях «Спортивные игры»	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2	08.09		Бессюжетные игры. «Вороны и воробы»	0,5	0,5	Знакомство с бессюжетными играми.
3	11.09		П/и «Ловишки- перебежки»	1		Отработка игровых действий
4	15.09		П/и «Паровозик»		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
5	18.09		П/и «Белые медведи»		1	Разучивание игры
6	22.09		П/и «На одной ноге»		1	Разучивание игры
7	25.09		П/и «Петушинный бой»		1	Разучивание игры
8	29.09		П/и «Веселый бег»		1	Разучивание игры
9	02.10		П/и «Веселый бег»		1	Практическое занятие
10	06.10		П/и «Попади в след»		1	Разучивание игры
11	09.10		П/и «Заря-заряница»		1	Разучивание игры
12	13.10		Закрепление игр		1	Практическое занятие
13	16.10		Игры- забавы. П/и «Охота на тигра»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с играми забавами. Разучивание игры
14	20.10		П/и «Донеси рыбку»		1	Разучивание игры
15	23.10		П/и «Черепашка-путешественница»		1	Разучивание игры

16	27.10		П/и «Собери орехи»			1	Разучивание игры
17	30.10		П/и «Повяжу я шелковый платочек»			1	Разучивание игры
18	10.11		П/и «Флаг на башне»			1	Разучивание игры
19	13.11		П/и «Флаг на башне»			1	Практическое занятие
20	17.11		П/и «Волк во рву»			1	Разучивание игры
21	20.11		П/и «Волк во рву»			1	Практическое занятие
22	24.11		П/и «Командные собачки»			1	Разучивание игры
23	27.11		П/и «Командные собачки»			1	Практическое занятие
24	01.12		П/и «Салки с домиками»			1	Разучивание игры
25	04.12		П/и «Салки дай руку»			1	Практическое занятие
26	08.12		Закрепление игр			1	Практическое занятие
27	11.12		Народные игры. Русская народная игра «Краски»	0,5	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с элементами народных игр.
28	15.12		Русская народная игра «Краски»			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
29	18.12		Русская народная игра «Стадо»			1	Разучивание игры
30	22.12		Русская народная игра «Стадо»			1	Практическое занятие
31	25.12		Таджикская народная игра «Горный козел»			1	Разучивание игры
32	12.01		Таджикская народная игра «Горный козел»			1	Практическое занятие
33	15.01		Украинская народная игра «Хлебец»			1	Разучивание игры
34	19.01		Чеченская народная игра «Игра в башню»			1	Разучивание игры
35	22.01		Чеченская народная игра «Игра в башню»			1	Практическое занятие
36	26.01		Дагестанская народная игра «Достань шапку»			1	Разучивание игры



37	29.01	Дагестанская народная игра «Достань шапку»		1	Практическое занятие
38	02.02	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»		1	Разучивание игры
39	05.02	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»		1	Практическое занятие
40	09.02	Чувашская народная игра «Слутанные кони»		1	Разучивание игры
41	12.02	Чувашская народная игра «Слутанные кони»		1	Практическое занятие
42	16.02	Армянская народная игра «Статуя»		1	Разучивание игры
43	19.02	Японская народная игра «Аист и лягушки»		1	Разучивание игры
44	01.03	Японская народная игра «Аист и лягушки»		1	Практическое занятие
45	04.03	Закрепление игр		1	Практическое занятие
46	08.03	Закрепление игр		1	Практическое занятие
47	11.03	Любимые игры детей. П/и «Увернись от мяча»	0,5	0,5	Познакомить обучающихся с играми, в которые играли их родители.
48	15.03	П/и «Гретий лишний»		1	Разучивание игры
49	18.03	П/и «мяч среднему», «Мяч соседу»		1	Практическое занятие
50	22.03	П/и «Совушка»		1	Разучивание игры
51	25.03	П/и «Совушка»		1	Практическое занятие
52	05.04	П/и «Два мороза»		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
53	08.04	П/и «Пустое место»		1	Разучивание игры

54	12.04		П/и «Пустое место»			1	Практическое занятие
55	15.04		П/и «Запрещенное движение»			1	Разучивание игры
56	19.04		П/и «Запрещенное движение»			1	Практическое занятие
57	22.04		П/и «Казак-разбойники»			1	Отработка игровых действий
58	26.04		П/и «Казак -разбойники»			1	Практическое занятие
59	29.04		Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
60	03.05		П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»			1	Практическое занятие
61	06.05		П/и «Вышибалы»			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
62	10.05		П/и «Вышибалы»			1	Практическое занятие
63	13.05		П/и «Пятнашки»			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
64	17.05		П/и «Пятнашки»			1	Практическое занятие
65	20.05		Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
66	24.05		Комбинированная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
Итого:						62	66 часов

**Календарно-тематическое планирование**

**2-ой год обучения**

№ п/п	Дата		Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	По плану	Факти чески		Теория	практика	
1			Правила ТБ при проведении спортивных игр	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2			Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	1		Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
3			Характеристика баскетбола, правила игры.	1		Знакомство с игрой в баскетбол, правилами игры
4			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
5			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
6			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Познакомить с комбинацией основных элементов техники передвижений
7			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
8			Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
9			Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
10			Передача мяча в парах в движении		1	Техника передачи мяча в парах

11			Броски мяча одной рукой		1	Техника броска мяча одной рукой
12			Броски мяча в корзину		1	Техника броска мяча в корзину
13			Активные приемы защиты		1	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты
14			Персональная защита		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой
15			Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
16			Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
17			П/и «Массовый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
18			П/и «Чинок»		1	Повторить элементы баскетбола.
19			П/и «Малый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
20			Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
21			Комбинации из элементов		1	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
22			Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
23			Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
24			Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
25			Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину
26			Активные приемы защиты		1	Повторить активные приемы защиты
27			Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
28			Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие

						двигательных качеств
29						Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр
30					Двусторонние игры	Повторить элементы баскетбола.
31					П/и «Массовый баскетбол»	Повторить элементы баскетбола.
32					П/и «Малый баскетбол»	Повторить элементы баскетбола.
33				1	П/и «Чинок»	Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм
34					Правила безопасности на лыжах. Закаливание и его влияние на организм	Повторить технику скольжения и торможения.
35					П/и «Кто дальше поскользит»	Повторить технику скольжения и торможения.
36					П/и «Биатлон»	Познакомить с правилами биатлона.
37					П/и «Попади в ворота»	Развитие точности катания на лыжах
38					Встречные эстафеты	Познакомить с правилами встречных эстафет
39					П/и «Салки на лыжах»	Познакомить с правилами игры «Салки на лыжах»
40					П/и «Кто дальше поскользит»	Повторить технику скольжения и торможения.
41					П/и «Биатлон»	Повторить правила игры биатлона.
42					П/и «Попади в ворота»	Развитие точности катания на лыжах
43					Спуски в высокой и низкой стойках	Вспомнить технику спуска в высокой и низкой стойках
44					П/и «Салки на лыжах»	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
44					П/и «Перестрелки»	Развитие точности и быстроты катания на лыжах

45			П/и «Перестрелки»		1	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
46			Правила игры в пионербол	1		Познакомить с правилами игры в пионербол
47			Передача мяча в парах, тройках		1	Техника передачи мяча в парах, тройках
48			Техника подачи мяча		1	Техника подачи мяча
49			П/и «Пионербол»		1	Разучивание игры.
50			П/и «Пионербол»		1	Практическое занятие
51			П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		1	Разучивание игр
52			Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
53			Характеристика баскетбола, правила игры, судейство	1		Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства
54			Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
55			Эстафета с предметами, встречные эстафеты		1	Практическое занятие
56			Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
57			Полоса препятствий «Разведчики»		1	Отработка игровых действий
58			П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		1	Практическое занятие

59			Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
60			П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»			1	Практическое занятие
61			Полоса препятствий «Разведчики»			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
62			П/и «Передал - садись», «Два мяча»			1	Практическое занятие
63			Эстафета с предметами, встречные эстафеты			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
64			Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Гретий лишний»			1	Практическое занятие
65			Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
66			Комбинированная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
67			Игротека подвижных игр			1	Практическое занятие
68			Сдача контрольных нормативов			1	
			Итого:	6		62	68 часов

### Календарно-тематическое планирование

#### 3-ий год обучения

№ п/п	Дата		Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	по плану	факти чески		теория	практика	
1			Правила ТБ при проведении спортивных игр	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2			Здоровье и режим дня.	1		Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
3			История развития спортивных игр в России и за рубежом	1		Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом
4			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
5			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
6			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Повторить комбинации основных элементов техники передвижений
7			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
8			Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
9			Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
10			Передача мяча в парах в движении		1	Техника передачи мяча в парах



11			Броски мяча одной рукой		1	Техника броска мяча одной рукой
12			Броски мяча в корзину		1	Техника броска мяча в корзину
13			Активные приемы защиты		1	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты
14			Персональная защита		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой
15			Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся для развития двигательных качеств
16			Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
17			П/и «Массовый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
18			П/и «Чинок»		1	Повторить элементы баскетбола.
19			П/и «Малый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
20			Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
21			Комбинации из элементов		1	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
22			Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
23			Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
24			Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
25			Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину
26			Активные приемы защиты		1	Повторить активные приемы защиты
27			Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
28			Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие

							двигательных качеств
29				Двусторонние игры			Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр
30				П/и «Массовый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
31				П/и «Малый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
32				П/и «Чинук»		1	Повторить элементы баскетбола.
33			1	Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке.			Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм
34				П/и «Кто дальше проскользит»		1	Повторить технику скольжения и торможения.
35				П/и «Биатлон»		1	Познакомить с правилами биатлона.
36				П/и «Попади в ворота»		1	Развитие точности катания на лыжах
37				Встречные эстафеты		1	Познакомить с правилами встречных эстафет
38				П/и «Салки на лыжах»		1	Познакомить с правилами игры «Салки на лыжах»
39				П/и «Кто дальше проскользит»		1	Повторить технику скольжения и торможения.
40				П/и «Биатлон»		1	Повторить правила игры биатлона.
41				П/и «Попади в ворота»		1	Развитие точности катания на лыжах
42				Встречные эстафеты		1	Вспомнить технику спуска в высокой и низкой стойках
43				П/и «Салки на лыжах»		1	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
44				П/и «Перестрелки»		1	Развитие точности и быстроты катания на лыжах

45		П/и «Перестрелки»			1	Развитие точности и быстроты катания на лыжах
46		Правила игры в пионербол			1	Познакомить с правилами игры в пионербол
47		Передача мяча в парах, тройках	1			Техника передачи мяча в парах, тройках
48		Техника подачи мяча			1	Техника подачи мяча
49		П/и «Пионербол»			1	Разучивание игры.
50		П/и «Пионербол»			1	Практическое занятие
51		П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»			1	Разучивание игр
52		Общая физическая подготовка			1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
53		Характеристика баскетбола, правила игры, судейство			1	Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства
54		Общая физическая подготовка	1			Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
55		Эстафета с предметами, встречные эстафеты			1	Практическое занятие
56		Общая физическая подготовка			1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
57		Полоса препятствий «Разведчики»			1	Отработка игровых действий
58		П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»			1	Практическое занятие

59		Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
60		П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»			1	Практическое занятие
61		Полоса препятствий «Разведчики»			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
62		П/и «Передал - садись», «Два мяча»			1	Практическое занятие
63		Эстафета с предметами, встречные эстафеты			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
64		Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Гретий лишний»			1	Практическое занятие
65		Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
66		Комбинированная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
67		Игротека подвижных игр			1	Практическое занятие
68		Сдача контрольных нормативов			1	
				Итого:	62	68 часов
				6		

## Календарно-тематическое планирование

### 4-ий год обучения

№ п/п	Дата		Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	по плану	факти чески		теория	практика	
1			Правила ТБ при проведении спортивных игр	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2			Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских школ.	1		Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
3			Характеристика баскетбола, правила игры	1		Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом
4			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
5			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
6			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Повторить комбинации основных элементов техники передвижений
7			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
8			Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
9			Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
10			Передача мяча в парах в движении		1	Техника передачи мяча в парах

11			Броски мяча одной рукой		1	Техника броска мяча одной рукой
12			Броски мяча в корзину		1	Техника броска мяча в корзину
13			Активные приемы защиты		1	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты
14			Персональная защита		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой
15			Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
16			Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
17			П/и «Массовый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
18			П/и «Чинок»		1	Повторить элементы баскетбола.
19			П/и «Малый баскетбол»		1	Повторить элементы баскетбола.
20			Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
21			Комбинации из элементов		1	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
22			Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
23			Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
24			Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
25			Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину
26			Активные приемы защиты		1	Повторить активные приемы защиты
27			Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
28			Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие

						двигательных качеств
29						Познакомить обучающихся с правилами двусторонних игр
30						Повторить элементы баскетбола.
31						Повторить элементы баскетбола.
32						Повторить элементы баскетбола.
33			1			Вспомнить правила безопасности на лыжах. Познакомить обучающихся с приемами закаливания и его влияния на организм.
34						Повторить технику скольжения и торможения.
35						Познакомить с правилами биатлона.
36						Развитие точности катания на лыжах
37						Познакомить с правилами встречных эстафет
38						Познакомить с правилами игры «Салки на лыжах»
39						Повторить технику скольжения и торможения.
40						Повторить правила игры биатлона.
41						Развитие точности катания на лыжах
42						Вспомнить технику спуска в высокой и низкой стойках
43						Развитие точности и быстроты катания на лыжах
44						Развитие точности и быстроты катания на лыжах

59		Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
60		П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»			1	Практическое занятие
61		Полоса препятствий «Разведчики»			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
62		П/и «Передал - садись», «Два мяча»			1	Практическое занятие
63		Эстафета с предметами, встречные эстафеты			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
64		Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний»			1	Практическое занятие
65		Челночная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
66		Комбинированная эстафета			1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
67		Игротека подвижных игр			1	Практическое занятие
68		Сдача контрольных нормативов			1	
		Итого:	6		62	