

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Администрация муниципального образования город Новотроицк

МОАУ "Гимназия № 1"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора
по УР

Директор МОАУ
"Гимназия №1"



Любарская Т.Р.

Кошкина Н.Л.

Артемьева С.А.

Приказ №95

Приказ №95

Приказ №95

от «28» августа 2023 г.

от «28» августа 2023 г.

от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Быстрые ножки»

для обучающихся 1 - 4 классов

г.Новотроицк 2023г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Быстрые ножки" может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Рабочая программа кружка «Быстрые ножки» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха (М., Просвещение, 2012 г.) раздел «Подвижные игры».

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве;

желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Целью программы внеурочной деятельности кружка «Быстрые ножки» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Продолжительность:

Программа рассчитана на 4 года обучения (общим объёмом 135 часов: 33 часа – в 1 классе, по 34 часа – во 2, 3, 4 классах). Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (2 часа в неделю).

При составлении рабочей программы произведена корректировка, т.к. согласно требованиям СанПиН (от 29.12.2010 г. № 189) количество часов на изучение кружка «Сильные и ловкие» в 1 классе приведено в соответствие со «ступенчатым» режимом обучения и составляет 29 часов в год. В примерной программе «Сильные и ловкие», так же произведена корректировка в плане увеличения тем по разделам и изменено количество занятий (1 класс-58 часов, 2 класс-68 часов, 3 класс-68 часов, 4 класс-68 часов).

Планируемые результаты

Занятия по программе «Быстрые ножки» являются средством повышения уровня физической подготовки и развития двигательных качеств учащихся, что в свою очередь оказывает положительный результат на подготовку и сдачу испытаний (тестов) «ГТО», а также увеличение числа обучающихся, имеющих знаки отличия «ГТО».

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении испытаний (тестов), отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и проведения тренировок;
- организовывать самостоятельную общефизическую подготовку (ОФП) с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места выполнения нормативов;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе тренировки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по подготовке к сдаче норм «ГТО» являются следующие умения:

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- планировать использование физических упражнений в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения комплекса «ГТО», характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять комплекс «ГТО» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации сдачи норм «ГТО», доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры с элементами видов испытаний «ГТО», осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время тренировок;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, определять результат выполнения нормативов в соответствии с возрастной ступенью;

Оценка планируемых результатов

По итогам прохождения курса проводится итоговое тестирование с использованием испытаний ВФСК «ГТО» соответствующих возрастной группе обучающихся. Результаты испытаний определяют уровень развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также уровень овладения прикладными навыками. Для оптимизации обработки результатов тестирования с учетом государственных

требований комплекса «ГТО» используется интерактивный онлайн сервис - «АС ВФСК ГТО».

При использовании средств комплекса «ГТО» предусматривается проведение различных соревнований, фестивалей с привлечением родителей, команд обучающихся соседних образовательных и спортивных школ, а также социальных партнеров.

Содержание программы

Каждое занятие начинается с повторения правил поведения в зале и на спортивной площадке.

1. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча

Их задача – освоение умений и двигательных навыков в том виде, в каком они будут применяться в спортивных играх – баскетбол и волейбол.

2. Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей

Игры, направленные на развитие силы, скорости движения, умения соблюдать правила. Игры способствуют развитию силы, участники преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление соперника.

3. Игры, направленные на развитие координационных способностей

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

4. Игры с прыжками

Большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости, в них совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное, а следовательно и ловкое, выполнение движений.

5. Игры на внимание

Для активизации внимания обычно используют игры, в которых нет больших физических напряжений и острого конфликта.

6. Народные игры

Многие народные игры устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем они не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание.

1 класс (58 ч)

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
			Аудиторные	Внеаудиторные		план	факт
	Игры с ловлей, передачей и ведением мяча	12		12			
1	Вводное занятие. «Перейди мяч»	1		1	Повторение Т.Б. в зале и на спортивной		
2	«Перейди мяч», «Проведи мяч»	1		1			

3	«Вышибалы», «Передал - садись»	1		1	площадке. Передавать – ловить мяч, рационально применять изученные действия с мячом. Уметь выйти на свободное место для получения мяча, сочетать свои действия с действиями других игроков команды.		
4	«Космонавты», «Метко в цель»	1		1			
5	«Дед Мороз», «Охотники и утки»	1		1			
6	«Конники - спортсмены», «Подвижная цель»	1		1			
7	«Заяц без логова», « Передача мяча в колоннах»	1		1			
8	«Не упусти мяч», «Мяч соседу»	1		1			
9	«Мяч из круга», «Не упусти мяч».	1		1			
10	«Гонка мячей», «Заяц без логова»	1		1			
11	Эстафеты с мячом	1		1			
12	Игры на свежем воздухе	1		1			
Игры, направленные на развитие скоростно- силовых способностей.		14		14			
13	«У медведя на бору», «Гуси - лебеди»	1		1		Воспроизводит ь заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.	
14	«Два мороза», «Пустое место»	1		1			
15	«Белые медведи», «Космонавты»	1		1			
16	«Караси и щуки», «Юрта»	1		1			
17	«Краски», «Кто первый!»	1		1			
18	«Соревнование сорокоходов»	1		1			
19	«Палочка- выручалочка», «Кошки-мышки»	1		1			
20	«Перебежки», «Третий лишний»	1		1			
21	«Ловкие ребята», «Хитрая лиса»	1		1			

22	«Обыкновенные жмурки»	1		1			
23	«Змейка», «Горелки»	1		1			
24	«Коршун и насадка», «Цепи»	1		1			
25	«Казаки-разбойники», «Волк и овцы»	1		1			
26	Игры на свежем воздухе	1		1			
Игры, направленные на развитие координационных способностей		10		10			
27	«Ловля обезьян», «Удочка»	1		1	Соотносить задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. Планировать свою деятельность. Согласовывать свои действия с действиями товарищей. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения.		
28	«Мы весёлые ребята», «Копна - тропинка - кочки»	1		1			
29	«Тяни-толкай», «Удержи шарик»	1		1			
30	«Быстрее перетяни», «На одной ноге»	1		1			
31	«За черту», «Достань предмет»	1		1			
32	«Не урони мячик», «Сбей отскоком»	1		1			
33	«Тяни-толкай», «Перетягивание каната»	1		1			
34	«Бычки», «Поезд»	1		1			
35	«Зайцы в лесу», «Удержи шарик»	1		1			
36	Игры на свежем воздухе	1		1			
Игры с прыжками		6		6			
37	«На прогулку», «Прыжки по кочкам»	1		1	Воспроизводит заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать		
38	«Салки ноги от земли», «Прыгающие воробышки»	1		1			
39	«Эстафета зверей»,	1		1			

	«Люлька»				взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей		
40	«Лягушата и цапля», «Прыжки через скакалку»	1		1			
41	«Бездомный заяц», «Прыжки через скакалку»	1		1			
42	«Волк во рву», «Чехарда»	1		1			
Игры на внимание		9		9			
43	«Пустое место», «Построение в шеренгу»	1		1	Соотносить задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. Планировать свою деятельность. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.		
44	«Отгадай, чей голосок», «Зеркало»	1		1			
45	«Вызов номеров», «Правильно - неправильно»	1		1			
46	«Найди себе пару», «Перемена мест»	1		1			
47	«Угадай, чей голосок», «Море волнуется»	1		1			
48	«Класс, смирно», «За флажками»	1		1			
49	«День-ночь», «Зеркало»	1		1			
50	«Повтори-ка», «Что изменилось»	1		1			
51	«Запрещенное движение», «Медведи и пчёлы»	1		1			
Народные игры		7		7			
52	«Иголлка, нитка и узелок»	1		1	Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей		
53	«Горелки», «Хоровод»	1		1			
54	«Змейка», «Ручеек»	1		1			
55	«Лапта», «Краски»	1		1			
56	«Золотые ворота», «Казачки-разбойники»	1		1			
57	«Палочка-выручалочка», «Кошки-мышки»	1		1			

58	Повторение любимых игр	1		1			
Итого:		68		68			

2 класс (68 ч)

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
			Аудиторные	Внеаудиторные		план	факт
Игры с ловлей, передачей и ведением мяча		15		15			
1	Вводное занятие. «Перейди мяч»	1		1	Повторение Т.Б. в зале и на спортивной площадке. Передавать – ловить мяч, рационально применять изученные действия с мячом. Уметь выйти на свободное место для получения мяча, сочетать свои действия с действиями других игроков команды.		
2	«Перейди мяч», «Проведи мяч»	1		1			
3	«Попади в мяч», «Передал - садись»	1		1			
4	«Космонавты», «Метко в цель»	1		1			
5	«Дед Мороз», «Охотники и утки»	1		1			
6	«Конники - спортсмены», «Подвижная цель»	1		1			
7	«Заяц без логова», « Передача мяча в колоннах»	1		1			
8	«Не упусти мяч», «Жонглеры»	1		1			
9	«Мяч соседу», «Бегуны и метатели»	1		1			
10	«Мяч из круга», «Не упусти мяч».	1		1			
11	«Подвижная цель», «Попади в цель»	1		1			
12	«Гонка мячей», «Заяц без логова»	1		1			
13	«Заяц без логова», «Проведи мяч»	1		1			
14	Эстафеты с мячом	1		1			
15	Игры на свежем воздухе	1		1			

Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		17		17				
16	«Бег сороконожек», «Дерево дружбы»	1		1	Воспроизводит заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.			
17	«У медведя на бору», «Гуси - лебеди»	1		1				
18	«Прыгающие воробышки», «Вороны и воробьи»	1		1				
19	«Два мороза», «Пустое место»	1		1				
20	«Белые медведи», «Космонавты»	1		1				
21	«Караси и щуки», «Юрта»	1		1				
22	«Краски», «Кто первый!»	1		1				
23	«Соревнование скороходов»	1		1				
24	«Палочка-выручалочка», «Кошки-мышки»	1		1				
25	«Перебежки», «Третий лишний»	1		1				
26	«Ловкие ребята», «Хитрая лиса»	1		1				
27	«Обыкновенные жмурки»	1		1				
28	«Змейка», «Горелки»	1		1				
29	«Коршун и наседка», «Цепи»	1		1				
30	«Казачьи разбойники», «Волк и овца»	1		1				
31	«Воздух, вода, земля, ветер»	1		1				
32	Игры на свежем воздухе	1		1				
Игры, направленные на развитие координационных способностей		12		12				
33	«Ловля обезьян»,	1		1		Соотносить		

	«Удочка»				задание с		
34	«Мы весёлые ребята», «Копна - тропинка - кочки»	1		1	возможными вариантами его исполнения,		
35	«Тяни-толкай», «Удержи шарик»	1		1	выбирая из предложенных		
36	«Быстрее перетяни», «На одной ноге»	1		1	способов. Планировать		
37	«За черту», «Достань предмет»	1		1	свою деятельность.		
38	«По туннелю», «Жонглеры»	1		1	Согласовывать свои действия с		
39	«Не урони мячик», «Сбей отскоком»	1		1	действиями товарищей.		
40	«Тяни-толкай», «Перетягивание каната»	1		1	Устанавливать взаимосвязь между		
41	«Корзинки», «Лапти»	1		1	установленным		
42	«Бычки», «Поезд»	1		1	и правилами и		
43	«Зайцы в лесу», «Удержи шарик»	1		1	способами их		
44	Игры на свежем воздухе	1		1	выполнения.		
Игры с прыжками		6		6			
45	«На прогулку», «Прыжки по кочкам»	1		1	Воспроизводит заданный		
46	«Салки ноги от земли», «Прыгающие воробышки»	1		1	учителем образец выполнения алгоритма.		
47	«Эстафета зверей», «Люлька»	1		1	Устанавливать взаимосвязь между		
48	«Лягушата и цапля», «Прыжки через скакалку»	1		1	установленным и правилами и		
49	«Бездомный заяц», «Прыжки через скакалку»	1		1	способами их выполнения. Согласовывать		
50	«Волк во рву», «Чехарда»	1		1	свои действия с действиями товарищей		
Игры на внимание		11		11			
51	«Медведи и пчёлы», «Правильно - неправильно»	1		1	Соотнести задание с		
					возможными		

52	«Пустое место», «Построение в шеренгу»	1		1	вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. Планировать свою деятельность. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.		
53	«Отгадай, чей голосок», «Зеркало»	1		1			
54	«Вызов номеров», «Двенадцать палочек»	1		1			
55	«Найди себе пару», «Перемена мест»	1		1			
56	«Угадай, чей голосок», «Море волнуется»	1		1			
57	«Класс, смирно», «За флажками»	1		1			
58	«Карлики и великаны», «Тик-так- тук»	1		1			
59	«День-ночь», «Зеркало»	1		1			
60	«Повтори-ка», «Что изменилось»	1		1			
61	«Запрещенное движение», «Медведи и пчёлы»	1		1			
Народные игры		7		7			
62	«Иголка, нитка и узелок»	1		1	Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей		
63	«Горелки», «Хоровод»	1		1			
64	«Змейка», «Ручеек»	1		1			
65	«Лапта», «Краски»	1		1			
66	«Золотые ворота», «Казачи-разбойники»	1		1			
67	«Палочка-выручалочка», «Кошки-мышки»	1		1			
68	Повторение любимых игр	1		1			
Итого:		68		68			

3 класс (68 ч)

№	Наименование	Всего	Количество часов	Характеристика	Дата
---	--------------	-------	------------------	----------------	------

	разделов, блоков, тем	часов			деятельности обучающихся	проведения	
			Аудиторные	Внеаудиторные		план	факт
Игры с ловлей, передачей и ведением мяча		15		15			
1	Вводное занятие. «Я знаю...»	1		1	Повторение Т.Б. в зале и на спортивной площадке. Передавать – ловить мяч, рационально применять изученные действия с мячом. Уметь выйти на свободное место для получения мяча, сочетать свои действия с действиями других игроков команды.		
2	«Мяч партнеру», «Передача в движении»	1		1			
3	«Мотоциклисты», «Передача мяча в колоннах»	1		1			
4	«Свеча», «Передал - выйди»	1		1			
5	«Выстрел в небо», «Обгони мяч»	1		1			
6	«Спираль», «Гонка мячей»	1		1			
7	«Догони мяч», «Карусель»	1		1			
8	«Мяч в центр», «Гонка мячей по кругу»	1		1			
9	«10 передач», «Охота с мячом»	1		1			
10	«Сумей принять», «Кто лучше?»	1		1			
11	«Перестрелка», «Подвижная цель»	1		1			
12	«Кто точнее?», «Бомбардиры»	1		1			
13	«Оборона крепости», «Защитники»	1		1			
14	«Пионербол»	1		1			
15	«Пионербол»	1		1			
Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		19		19			
16	«Салки-приседалки», «Салки с домом»	1		1	Воспроизводит заданный учителем образец		
17	«У медведя на бору», «Дедушка Мазай»	1		1			

18	«Рыбачок», «Уголки»	1		1	выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.			
19	«Узелок», «Третий лишний»	1		1				
20	«Волк во рву», «Два Мороза»	1		1				
21	« Гуси-лебеди», «Караси и щука»	1		1				
22	« Пятнашки», «День и ночь»	1		1				
23	«Лисы и куры», «Горелки»	1		1				
24	«Перетягивание в парах», «Скачки».	1		1				
25	«Бег за флажками», «Удочка»	1		1				
26	«Прыгающие воробышки», «Вороны и воробы».	1		1				
27	«Два мороза», «Пустое место»	1		1				
28	«Белые медведи», «Космонавты»	1		1				
29	«Вызов номеров», «К своим флажкам»	1		1				
30	«Смена лидера», «Круговорот»	1		1				
31	« Белки на дереве», «Казачи-разбойники»	1		1				
32	«Коршун и наседка», «Цепи»	1		1				
33	«Зайцы в огороде», Перетягивание каната	1		1				
34	Эстафеты	1		1				
Игры, направленные на развитие координационных способностей		14		14				
35	«Береги ноги», «Бой петухов»	1		1		Соотносить задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из		
36	«Выталкивание в приседе», «Последний выбивает»	1		1				

37	«Заяц без логова», «Медведь»	1		1	предложенных способов. Планировать свою деятельность. Согласовывать свои действия с действиями товарищей. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения.		
38	«Мяч в корзину», «Мяч водящему»	1		1			
39	«Тяни-толкай», «Мяч в обруч»	1		1			
40	«Борьба за мяч», «Цель»	1		1			
41	«Не урони шарик», «Донеси мешочек»	1		1			
42	«Бычки», «Поезд»	1		1			
43	«Ориентировка по слуху», «Прятки»	1		1			
44	«Ориентирование по выбору», «Найти предмет»	1		1			
45	«Слепой и зрячий», «Холодно-горячо»	1		1			
46	«Охота за лисицами», «Следопыты»	1		1			
47	«Поймай последнего», «Вышибала»	1		1			
48	Игры на свежем воздухе	1		1			
Игры с прыжками		6		6			
49	«Воробушки – попрыгунчики», «Кто дальше прыгнет?»	1		1	Воспроизводит заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями		
50	«Удочка», «Птички в гнездышках»	1		1			
51	«Через ручеек», «Угости белку орешком»	1		1			
52	«Лягушки», «Гусеница»	1		1			
53	«Спутанные кони», «Через кочки и пенёчки»	1		1			
54	«Волк во рву»,	1		1			

	«Воробушки – попрыгунчики»				товарищей		
Игры на внимание		6		6			
55	«Отгадай, кто подходил?», «Чего нет?»	1		1	Соотносить задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. Планировать свою деятельность. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.		
56	«Медведи и пчёлы», «Правильно – неправильно»	1		1			
57	«Вызов номеров», «Двенадцать палочек»	1		1			
58	«Угадай, чей голосок», «Море волнуется»	1		1			
59	«Запрещенные движения», «Зеркало»	1		1			
60	«Мы весёлые ребята», «Копна – тропинка – кочки»	1		1			
Народные игры		8		8			
62	«Филин и пташки», «Фанты»	1		1	Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей		
63	«Пятнашки, ноги от земли», «Круговые пятнашки»	1		1			
64	«Ручеек», «Гори, гори – ясно»	1		1			
65	«Уж мы сеяли лен, приговаривали»	1		1			
66	«Ходим кругом», «Золотые ворота»	1		1			
67	«Лапта», «Краски»	1		1			
68	Повторение любимых игр	1		1			
Итого:		68		68			

4 класс (68 ч)

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов	Характеристика деятельности	Дата проведения
---	------------------------------------	-------------	------------------	-----------------------------	-----------------

			Аудитор ные	Внеауди торные	обучающихся	план	факт
Игры с ловлей, передачей и ведением мяча		15		15			
1	Вводное занятие. «Мяч партнеру», «Передача в движении»	1		1	Повторение Т.Б. в зале и на спортивной площадке. Передавать – ловить мяч, рационально применять изученные действия с мячом. Уметь выйти на свободное место для получения мяча, сочетать свои действия с действиями других игроков команды.		
2	«Мяч партнеру», «Передача мяча в колоннах»	1		1			
3	«Мотоциклисты», «Передача мяча в колоннах»	1		1			
4	«Стрелок», «Я знаю...»	1		1			
5	«Выстрел в небо», «Обгони мяч»	1		1			
6	«Спираль», «Гонка мячей»	1		1			
7	«Догони мяч», «Карусель»	1		1			
8	«Мяч в центр», «Гонка мячей по кругу»	1		1			
9	«10 передач», «Охота с мячом»	1		1			
10	«Ястреб и утки», «Булава»	1		1			
11	«Перестрелка», «Подвижная цель»	1		1			
12	«Кто точнее?», «Бомбардиры»	1		1			
13	«Оборона крепости», «Защитники»	1		1			
14	Игры на свежем воздухе	1		1			
15	Игры на свежем воздухе	1		1			
Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.		20		20			

16	«Перетягивание в парах», «Скачки».	1		1	<p>Воспроизводит заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.</p>		
17	«Бег за флажками», «Удочка»	1		1			
18	«Прыгающие воробышки», «Вороны и воробьи».	1		1			
19	«Два мороза», «Пустое место»	1		1			
20	«Белые медведи», «Космонавты»	1		1			
21	«Вызов номеров», «К своим флажкам»	1		1			
22	«Смена лидера», «Круговорот»	1		1			
23	«Белки на дереве», «Казачьи разбойники»	1		1			
24	«Зайцы в огороде», Перетягивание каната	1		1			
25	«Салки с домом», салки «Ноги от земли».	1		1			
26	«Змейка», «Горелки»	1		1			
27	«Капканы», «Два Мороза»	1		1			
28	«Казачьи разбойники», «Волк и овцы»	1		1			
29	«Узелок», «Третий лишний»	1		1			
30	«Пятнашки», «День и ночь»	1		1			
31	«Гуси-лебеди», «Караси и щука»	1		1			
32	"Бег с платком", «Пчёлки и ласточка»	1		1			
33	«Коршун и наседка», «Цепи»	1		1			
34	«Поймай последнего», «Вышибала»	1		1			
35	Эстафеты	1		1			
Игры, направленные на		12		12			

развитие координационных способностей							
36	«Береги ноги», «Бой петухов»	1		1	Соотносить задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. Планировать свою деятельность. Согласовывать свои действия с действиями товарищей. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения.		
37	«Выталкивание в приседе», «Последний выбивает»	1		1			
38	«Заяц без логова», «Медведь»	1		1			
39	«Мяч в корзину», «Мяч водящему»	1		1			
40	«Аист и Лягушка», "Достань камешек"	1		1			
41	«Борьба за мяч», «Цель»	1		1			
42	"Перетяни за черту», «Колдун»	1		1			
43	«Бычки», «Поезд»	1		1			
44	«Холодно-горячо», «Охота за лисицами»	1		1			
45	«Слепой медведь», «Белая палочка»	1		1			
46	«Найти предмет», «Прятки по-американски»	1		1			
47	Игры на свежем воздухе	1		1			
Игры с прыжками		6		6			
48	«Воробушки – попрыгунчики», «Кто дальше прыгнет?»	1		1	Воспроизводит заданный образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения.		
49	«Зеркло», «Классы»	1		1			
50	«Через ручеек», «Угости белку орешком»	1		1			
51	«Лягушки», «Гусеница»	1		1			
52	«Спутанные кони», «Через кочки и пенёчки»	1		1			

53	«Волк во рву», «Чехарда»	1		1	Согласовывать свои действия с действиями товарищей		
Игры на внимание		8		8			
54	«Медведи и пчёлы», «Правильно – неправильно»	1		1	Соотносить задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов. Планировать свою деятельность. Согласовывать свои действия с действиями товарищей.		
55	«Вызов номеров», «Двенадцать палочек»	1		1			
56	«Угадай, чей голосок», «Море волнуется»	1		1			
57	«Запрещенные движения», «Зеркало»	1		1			
58	«Мы весёлые ребята», «Копна – тропинка – кочки»	1		1			
59	«Отгадай, кто подходил?», «Слепой и зрячий»	1		1			
60	«Чего нет?», «Следопыты»	1		1			
61	Игры на свежем воздухе	1		1			
Народные игры		7		7			
62	«Филин и пташки», «Фанты»	1		1	Устанавливать взаимосвязь между установленным и правилами и способами их выполнения. Согласовывать свои действия с действиями товарищей		
63	«Пятнашки, ноги от земли», «Круговые пятнашки»	1		1			
64	«Ручеек», «Гори, гори – ясно»	1		1			
65	«Уж мы сеяли лен, приговаривали»	1		1			
66	«Ходим кругом», «Золотые ворота»	1		1			
67	«Лапта», «Краски»	1		1			
68	Повторение любимых игр	1		1			
Итого:		68		68			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	<i>Список литературы педагога</i>	
	1. Примерные программы по учебным предметам начальная школа. Москва. «Просвещение», 2010 год 2. В.И.Лях, Л.Б.Корман, Г.Б.Мейксон, Москва. «Просвещение», 2012 год «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».	1 -м
2. Технические средства обучения		
	Фотоаппарат	1
3. Экранно-звуковые пособия		
	Интернет-ресурсы- http://www.igraemsa.ru/	1
4. Спортивный инвентарь		
	1. Флажки	2
	2. Эстафетные палочки	2
	3. Скакалки	2
	4. Обручи	6
	5. Канат	1
	6. Баскетбольные мячи	2
	7. Волейбольные мячи	2