**с.Отрадовка, Азовского района**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОТРАДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА АЗОВСКОГО РАЙОНА**

**«Утверждаю»**

Директор Котова Ж.А

Приказ №\_\_\_\_\_от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

для 3 класса

2015-2016г

Начальное общее образование **3 КЛАСС**

Количество часов – 34 часа

Учитель: Хорунжая Валентина Александровна

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха (2012г.)

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 29 декабря 2010 г. № 189) раздел 2.10.;

* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* **Формы контроля уровня достижений учащихся** .
* В качестве видов контроля выделяются:
* " текущий,
* " промежуточный,
* " итоговый.
* **Промежуточная аттестация в форме турнира 24.05**

**Общая характеристика**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаѐтся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в еѐ решении отводится школе. Только здоровый ребѐнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «**Спортивные игры**» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорѐнной в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребѐнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа « спортивные игры» включает в себя подвижные игры, пионербол, элементы баскетбола, ОФП.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**Цель** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» – развивать физические качества учащихся 2 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. **Образовательные**:
2. -сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие**:

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные**:

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные**:

* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБУ СОШ № 70., что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы №70, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, и др.

**Спортивный инвентарь**.

1. Гимнастические маты;

2. Скакалки;

3. Мячи набивные;

4. Мячи волейбольные, баскетбольные;

5. Мячи для мини-футбола;

6. Рулетка - 1 штука;

7. Секундомер - 1 штука.

8. Теннисные мячи

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 3 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. 35 минут.

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определенного направления спортивно- оздоровительной деятельности школьников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Темы** | **Характеристика основных видов деятельности** |
| **1. Спортивные игры**  *Мини-футбол*  *3 часа* | правила игры;  - профилактика травматизма;  - гигиена футболиста;  - техника удара по мячу;  - техника ведения мяча;  - техника остановки и отбора мяча;  - тактические комбинации;  - пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу» | Инструктаж по т ехнике безопасности на занятиях подвижными играми.  Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1.  Обычный бег.  Понятия: подвижная игра, правила игры.  Игра «К своим флажкам ОРУ в движении.  Комплекс ОРУ № 2.  Подвижная игра ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра  «Прыгающие воробышки «Пятнашки Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов. |
| ***Баскетбол***  ***3 часа*** | - правила игры;  - профилактика травматизма;  - гигиена баскетболиста;  - техника ведения мяча;  - техника передачи мяча;  - техника бросков мяча | Инструктаж по технике безопасности на занятиях.  ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  . Подвижная игра «Лисы и куры». ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  .Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». |
| ***Пионербол***  ***3 часа*** | - правила игры;  - охрана здоровья и гигиена;  - профилактика травматизма;  - техника игры в пионербол ;  - тактика игры в пионербол;  - игровая практика | Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Специальные упражнения в парах  ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры. Подача мяча в парах и через сетку. Правила игры. |
| **2. Подвижные игры** | подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств;  - развитие игровой деятельности | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.  ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  . Подвижная игра «Лисы и куры». |
| **3. Общая физическая подготовка** | развитие основных физических качеств | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.  ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  Ползание по гимнастической скамейке различными способами Обще развивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. |
| **4. Организация и проведение спортивных мероприятий** | - технология организации и проведения спортивных мероприятий;  - организация и проведение спортивных праздников  И соревнований | Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу |
| . | | |

**Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

На урок спортивные игры отводится 34ч из расчета 1 ч в неделю. Но в соответствии с календарно учебным графиком МБОУ Отрадовской СОШ 2015-2016г программа будет выполнена 31ч

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;

- работа в группах;

- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

**Распределение учебного времени на виды программного материала.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела (модуля) | Количество часов (занятий) |
| 1 Спортивные игры | 11 |
| - мини-футбол; | 3 |
| - баскетбол; | 3 |
| - пионербол | 5 |
| 2. Подвижные игры | 10 |
| 3. Общая физическая подготовка | 8 |
| 4. Организация и проведение спортивных мероприятий | 5 |
| Всего: | 34 |

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу 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, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* 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 уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, 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 уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого 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 в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет 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 всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Спортивные игры» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.**

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

**ЗНАТЬ:**

- влияние физических упражнений на организм человека;

- способы закаливания организма и основные приѐмы самомассажа;

- особенности и способы движений и передвижений человека;

- терминологию разучиваемых упражнений;

- основы личной гигиены;

- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

**УМЕТЬ:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;

-взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;

-соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;

-пользоваться современным спортивным инвентарѐм и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**:**

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

**Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Способность | Тест | Уровень | | | | | |
| МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Сила | Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м ) | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3-4 | 5 |
| 2 | Координационные способности | Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз) | 25 | 26-28 | 29 | 25 | 26-28 | 29 |

**4 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

* 1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007

3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4.Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

5.Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

6.КовалькоВ.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.

7.Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.

10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.

10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

11.Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

13.Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.

14.Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема** | | | | | **Кол-во часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | | | **Требования к результатам учащихся** | **Дата проведения** | | | | | | | | | **Вид контроля** | | | | | | | | **оборудование** | |
| 1 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры**  ***3 часа*** | Экскурсия в страну «Спортландия».  Правила безопасности на занятиях подвижными играми.  Игра «К своим флажкам». | | | | | 1 | Инструктаж по т ехнике безопасности на занятиях подвижными играми.  Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1.  Обычный бег.  Понятия: подвижная игра, правила игры.  Игра «К своим флажкам | | | **Осваивать** технику безопасности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию **в** группах. | 01.09 | | | | | | | | Вводный | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | |
| Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения.  Игра «Пятнашки». | | | | | 1 | ОРУ в движении.  Комплекс ОРУ № 2.  Подвижная игра «Пятнашки». | | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом | 08.09 | | | | | | | текущий | | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | |
| Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки» | | | | | 1 | ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра  «Прыгающие воробышки». | | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | 15.09 | | | | | | | текущий | | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | |
| **Общая физическая подготовка**  ***4 часа*** | Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.  ОРУ в движении.  Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка.  Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | | **Осваивать** технику безопасности. **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Проявлять** скоростно-силовые способности. | 22.09 | | | | | | Вводный | | | | | | | | | |  | | |
| Общая физическая подготовка | Развитие скоростных способностей .  Эстафеты с бегом и прыжками. | | | | | 1 | ОРУ в движении.  Комплекс ОРУ № 2.  Эстафеты с бегом и прыжками. | | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Проявлять** скоростные способности. | 29.09 | | | | | | текущий | | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | | |
| Общая физическая подготовка | Развитие скоростных способностей  Эстафеты. | | | | | 1 | ОРУ в движении.  Комплекс ОРУ № 2.  Эстафеты. | | | **Проявлять** скоростные способности | 06.10 | | | | | | текущий | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | | | |
| Общая физическая подготовка | Развитие выносливости  Прыжки со скакалкой. | | | | | 1 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. | | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Осваивать** технику прыжков со скакалкой. | 13.10 | | | | | | текущий | | | | | | | | Скакалки | | | | |
| Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде». | | | | | 1 | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | 20.10 | | | | | | текущий | | | | | | | |  | | | | |
| Организация и проведение спортивных мероприятий | Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие | | | | | 1 | Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов. | | | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности | 27.10 | | | | | текущий | | | | | | | | | Скакалки,обручи, мячи | | | | |
| 2 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры**  ***4 часа*** | Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры». | | | | | 1 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.  ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  . Подвижная игра «Лисы и куры». | **Осваивать** технику безопасности. **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | | 10.11 | | | | Вводный | | | | | | | | | | |  | | | |
| Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | | | | | 1 | | ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  .Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». | **Осваивать** технику различных упражнений с мячом. **Уметь** играть в подвижные игры с мячом. | | 17.11 | | | текущий | | | | | | | | | | | | мяч | | | |
| Подвижные игры | Игры с прыжками с использованием скакалки | | | | | 1 | | ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». | **Осваивать** технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку. | | 24.11 | | текущий | | | | | | | | | | | | | скакалки | | | |
| Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний | | | | | 1 | | ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  Подвижная игра «Третий лишний». | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом | | 01.12 | | текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **Общая физическая подготовка**  ***2 часа*** | Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке. | | | | | 1 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой.  ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  Ползание по гимнастической скамейке различными способами | **Осваивать** технику безопасности. **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Осваивать** технику ползания по гимнастической скамейке. **Проявлять** силовые способности. | | 08.12 | | Вводный | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| Общая физическая подготовка | Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке | | | | | 1 | | ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  Лазание по гимнастической стенке. | **Осваивать** технику лазания по гимнастической стенке.  **Проявлять** силовые способности и гибкость | | 15.12 | | текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Организация и проведение спортивных мероприятий *1 час* | Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья». | | | | | 1 | | Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности. | | 22.12 | | текущий | | | | | | | | | | Скакалки,обручи, мячи | | | | | | |
| 3 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Баскетбол**  ***3 ч*** | Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте | | | | 1 | | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры.  Комплекс ОРУ № 2.  . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Осваивать** технику броска и ловли мяча. **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  **Проявлять** координационные способности | | 12.01 | | Вводный | | | | | | | | | мяч | | | | | | | |
| Баскетбол | Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит | | 1 | | | | | Комплекс ОРУ № 2.  Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.  Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Осваивать** технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча. | | 19.01 | текущий | | | | | | | | | | | мяч | | | | | | |
| Баскетбол | Бросок мяча в корзину.  Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность | | 1 | | | | | ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину.  Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай | **Осваивать** технику передачи, ловли и броска мяча в корзину.  **Демонстрировать** бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность | | 26.01 | текущий | | | | | | | | | | | мяч | | | | | | |
| **Организация и проведение спортивных мероприятий *1 час*** | Спортивный праздник «Страна баскетболия» | | 1 | | | | | Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности | | 02.02 | текущий | | | | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | | | | | |
| ***Общая физическая подготовка***  ***2 часа*** | Развитие координационных способностей | | 1 | | | | | ОРУ в движении.  Комплекс ОРУ № 2.  Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча. | **Осваивать** технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. **Проявлять** координационные способности | | 09.02 | текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | Тестирование координационных способностей | | 1 | | | | | ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек.  Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча | **Осваивать** технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. **Проявлять** координационные способности.  **Демонстрировать** прыжки в сторону через линию за 20 сек | | 16.02 | | текущий | | | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | | | | | |
| **Подвижные игры**  ***2 часа*** | Общеразвивающие упражнения.  Подвижная игра  «Два мороза». | | 1 | | | | | ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  Подвижная игра «Два мороза». | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом. | | 01.03 | | текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| Подвижные игры | Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты | | 1 | | | | | ОРУ в движении  Комплекс ОРУ № 2.  Подвижная игра «Космонавты». | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом. | |  | | текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **Организация и проведение спортивных мероприятий *1 час*** | Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица». | | 1 | | | | | Спортивные конкурсы между командами классов. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности | | 15.03 | | текущий | | | | | | | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | | | | | |
| 4 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пионербол | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. П.И «Переход.» | 1 | | | | | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях . Специальные упражнения в парах | **Осваивать** технику владения мячом | |  | | | | | Вводный | | | | |  | | | | | | | | |
| Пионербол | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.  Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | | | 1 | | | | ОРУ в движении. Специальные упражнения в пар. Правила игры. | **Осваивать** технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. | | 05.04 | | | | | | текущий | | | | Спортивный инвентарь для занятия | | | | | | | | |
| Пионербол | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.  Упражнения с набивным мячом. | | | 1 | | | | Подача мяча в парах и через сетку.Правилаигры. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности | | 12.04 | | | | | | текущий | | | | мяч | | | | | | | | |
| Пионербол | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.  Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | | | 1 | | | | Подача мяча в парах и приём мяча в тройках после перемещения. | **Осваивать** технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде | | 19.04 | | | | | | текущий | | | | мяч | | | | | | | | |
| Пионербол | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.  Передача мяча через сетку с места. | | | 1 | | | | Учебно тренировочная игра.Соблюдать правила игры. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности | | 26.04 | | | | | | текущий | | | | мяч | | | | | | | | |
| **Мини-футбол**  ***3 часа*** | Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу | | | 1 | | | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях  мини-футболом.  ОРУ в движении  Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе.  Специальные упражнения в парах. Эстафеты. | **Осваивать** технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде | | 10.05 | | | | | | текущий | | | | мяч | | | | | | | | |
| Мини-футбол | Остановка мяча, ведение мяча Остановка мяча, ведение мяча | | 1 | | | | | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча. | **Осваивать** технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде. | |  | | | | | | текущий | | | | | | мяч | | | | | | |
| Мини-футбол | Остановка мяча, ведение мяча | | 1 | | | | | ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол. | **Осваивать** технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде. | | 17.05 | | | | | | текущий | | | | | | мяч | | | | | | |
| **Организация и проведение спортивных мероприятий *1 час*** | Турнир по мини-футболу. | | 1 | | | | | Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности | | 24.05 | | | | | | Итоговый урок | | | | | | мяч | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено и**  **рекомендовано»**  Руководитель МО  Хитрова Г.П  Протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г | **«Согласованно»**  Заместитель директора по ВР  Цымбал Р.А  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г |