**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА ЭНУРМИНО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.С.Очирова Протокол №6 от 31.08.2020 г.  |  | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «ЦО с. Энурмино» \_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю. ДаниловаПриказ от 26.05.2020 г. № 01-04/50-1 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**в 1-4 классах**

**СПОРТИВНАЯ РАДУГА**

Составитель:

Данилова Мария Юрьевна

Энурмино

2020

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3  |
| Алгоритм работы с играми | 5 |
| Режим проведения занятий | 5 |
| Место курса в учебном плане | 5 |
| Цель и задачи программы | 5 |
| УУД | 6 |
| Примерная структура занятия | 6 |
| Ожидаемый результат | 6 |
| Механизм отслеживания результатов | 6 |
| Учебно-тематический план 1 класс | 7 |
| Содержание программы 1 класса | 7 |
| Календарно – тематическое планирование 1 класс | 8 |
| Учебно-тематический план 2 класс | 9 |
| Содержание программы 2 класса | 9 |
| Календарно – тематическое планирование 2 класс | 10 |
| Учебно-тематический план 3 класс | 11 |
| Содержание программы 3 класса | 12 |
| Календарно – тематическое планирование 3 класс | 12 |
| Учебно-тематический план 4класс | 14 |
| Содержание программы 4 класса | 14 |
| Календарно – тематическое планирование 4 класс | 15 |
| Список литературы | 18 |

Программа по внеклассной работе составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011. - 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Пояснительная записка**

 События, происходящие в нашей стране, поставили новые задачи перед учителями и организаторами досуга детей. Для педагогов особенно важна задача непрерывности учебно-воспитательного процесса.

Особенность этой задачи в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

У детей 7—10 лет преобладает предметно-образное мышление. Тематика их игр по сравнению с играми дошкольников значительно богаче. Младшие школьники любят игры с разделением на команды. В этом возрасте не рекомендуются проводить игры с однообразными движениями или длительным сохранением статических положений тела, а также с переноской тяжестей и перетягиванием.

Особенности строения организма и функции сердечно-сосудистой системы младших школьников таковы, что нужно проводить подвижные игры с интенсивными, но короткими периодами движений и небольшими перерывами для отдыха.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер.

 Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Подвижные игры являются неотъемлемойчастью физического воспитания учащихся начальной школы. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Основным условием успешного внедрения подвижных игр в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства.

Учитель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели при этом испытывать радость.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

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.

Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Дети научатся:**

* играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
* регулировать степень внимания и мышечного напряжения в любой игровой ситуации;
* приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
* находить выход из критического положения;
* быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
* проявлять инициативу;
* оказывать товарищескую поддержку;
* добиваться достижения общей цели;

**Знать:**

* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**Алгоритм работы с играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

**Режим проведения занятий**

1-й год обучения  2часа в неделю.

2-й год обучения  2часа в неделю.

3-й год обучения  2часа в неделю.

4-й год обучения  2часа в неделю.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности.

Организация учебных занятий предполагает, что любое  занятие  для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.  В 1 классе – 66 часов, 2-4 классы по 68 часов.

**Цели:** повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо – эмоционального напряжения у детей.

 **Задачи:**

* изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
* развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* изучение основ спортивных игр;
* воспитание здорового образа жизни.

 **УУД**

**1.Познавательные УУД:** рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком Игры народов...), структурирование знаний (в конце изучения блока);

 **2.Коммуникативные УУД:** адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

 **3. Личностные УУД**: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

 **4.Регулятивные УУД:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

**Примерная структура занятия**

*Первая часть*

1.Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

*Вторая часть*

1. Игры.

2. Эстафеты.

3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

*Третья часть*

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

**Ожидаемый результат**

* Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
* Развитие умений работать в коллективе.
* Формирование у детей уверенности в своих силах.
* Умение применять игры самостоятельно.

**Механизм отслеживания результатов**

* мониторинг здоровья уч-ся
* наблюдение

**Учебно-тематический план 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие  | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры на релаксацию | 5 |  | 5 |
| 3 | Игры на развитие быстроты  | 10 |  | 10 |
| 4 | Игры народов  | 11 |  | 11 |
| 5 | Зимние забавы  | 10 |  | 10 |
| 6 | Спортивные подвижные игры  | 15 |  | 15 |
| 7 | Игры народов мира  | 14 |  | 14 |
|  | **Итого** | **66** | **1** |  |

**Содержание образовательной программы 1 класс**

**1.Вводное занятие (1 ч)**

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**2.Игры на релаксацию(5 ч)**

Изучение подвижных игр на релаксацию:

«Дождь», «Опенок», «Плетень», «Качели», «Самокат», «Мячик», «Песенка мартышки».

**3. Игры на развитие быстроты (10 ч)**

 «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь», Эстафета на полосе препятствий. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.

**4.Игры народов (11 ч)**

**Русские народные игры:** «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь».

**Татарские народные игры: «**Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?».

**Чувашские народные игры:** «Хищник в море», «Кого вам?».

**Мордовские народные игры:** «Круговой», «Салки».

**Башкирские народные игры:** «Стрелок», «Гроза».

**Марийские народные игры: «**Катание мяча», « Биляша».

**Казахские народные игры: «**Подними монетку», « Ястребы и ласточки».

**5.Зимние забавы ( 10ч. )**

 «Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Игры на лыжах.

**6.Спортивные и подвижные игры (15 ч)**

«Квадраты», «Снайпер», «Чижик», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Птицы в клетках», «Заяц без норки», « Космонавты», « Белки ,орехи ,шишки», «Внимание»

**7.Игры народов мира (14ч).**

 Игра **"Укради знамя"** Италия, **« Калабаса!» (**по домам) Перу, **"Дай платочек"** Азербайджан, "**Рыбки в неводе"** Новая Гвинея, **«Больная кошка»** Бразилия, **«Пожарная команда»** Германия **«Африканские салки по кругу»** Танзания, **«Канатоходцы»** Узбекистан, «**Поезд»** Аргентина, **« Один в круге»** Венгрия**, « Лев и коза»** Афганистан, **« Доброе утро, охотник!»** Швейцария.

**Календарно-тематическое планирование в 1 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество занятий** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |  |
| 2 | Игры на релаксацию. «Дождь»  | 1 |  |
| 3 | Игры на релаксацию. «Опёнок» | 1 |  |
| 4 | Игры на релаксацию. «Плетень»  | 1 |  |
| 5 | Игры на релаксацию. «Качели», «Мячик» | 1 |  |
| 6 | Игры на релаксацию. «Самокат», «Песенка мартышки».  | 1 |  |
| 7 | Игры на развитие быстроты. «Шишки, жёлуди, орехи» | 1 |  |
| 8 | Игры на развитие быстроты. «День, ночь».  | 1 |  |
| 9 | Игры на развитие быстроты. Эстафеты на полосе препятствий.  | 4 |  |
| 10 | Игры на развитие быстроты. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях. | 4 |  |
| 11 | Игры народов. Гуси-лебеди. | 1 |  |
| 12 | Игры народов. Перехватчики. | 1 |  |
| 13 | Игры народов. Хищник в море.  | 1 |  |
| 14 | Игры народов. Щука и караси  | 1 |  |
| 15 | Игры народов. Катание мяча. Биляша.  | 1 |  |
| 16 | Игры народов. Подними монетку.  | 1 |  |
| 17 | Игры народов. Ястребы и ласточки.  | 1 |  |
| 18 | Игры народов. Щука и караси.  | 1 |  |
| 19 | Игры народов. Круговой.  | 1 |  |
| 20 | Игры народов. Стрелок.  | 1 |  |
| 21 | Игры народов. Займи место.  | 1 |  |
| 22 | Зимние забавы. Городки.  | 2 |  |
| 23 | Зимние забавы. Гонки снежных комов  | 2 |  |
| 24 | Зимние забавы. Строительные игры.  | 2 |  |
| 25 | Зимние забавы. Эстафеты на санках.  | 2 |  |
| 26 | Зимние забавы. Игры на лыжах.  | 2 |  |
| 27 | Спортивные подвижные игры. Квадраты.  | 1 |  |
| 28 | Спортивные подвижные игры. Снайпер  | 1 |  |
| 29 | Спортивные подвижные игры. Чижик.  | 1 |  |
| 30 | Спортивные подвижные игры. Перебежки.  | 1 |  |
| 31 | Спортивные подвижные игры. Стоп.  | 1 |  |
| 32 | Спортивные подвижные игры. Добеги и убеги.  | 1 |  |
| 33 | Спортивные подвижные игры. Лапта. | 1 |  |
| 34 | Спортивные подвижные игры. Мяч капитану.  | 1 |  |
| 35 | Спортивные подвижные игры. Перестрелка.  | 1 |  |
| 36 | Спортивные подвижные игры. Птицы в клетках.  | 1 |  |
| 37 | Спортивные подвижные игры. Заяц без норки. | 1 |  |
| 38 | Спортивные подвижные игры. Космонавты.  | 1 |  |
| 39 | Спортивные подвижные игры. Внимание.  | 1 |  |
| 40 | Спортивные подвижные игры.  | 1 |  |
| 41 | Игры народов мира. Укради знамя.  | 1 |  |
| 42 | Игры народов мира. Калабаса.  | 1 |  |
| 43 | Игры народов мира. Дай платочек. | 1 |  |
| 44 | Игры народов мира. Рыбки в неводе.  | 1 |  |
| 45 | Игры народов мира. Больная кошка.  | 1 |  |
| 46 | Игры народов мира. Пожарная команда.  | 1 |  |
| 47 | Игры народов мира. Африканские салки по кругу.  | 1 |  |
| 48 | Игры народов мира. Канатоходцы.  | 1 |  |
| 49 | Игры народов мира. Поезд.  | 1 |  |
| 50 | Игры народов мира. Один в круге.  | 1 |  |
| 51 | Игры народов мира. Лев и коза.  | 1 |  |
| 52 | Игры народов мира. Доброе утро, охотник! | 1 |  |
| 53 | Игры народов мира. Ляпка.  | 1 |  |
| 54 | Игры народов мира. Ленок.  | 1 |  |

**Учебно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие  | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры на развитие ловкости | 5 |  | 5 |
| 3 | Игры с мячом  | 12 |  | 12 |
| 4 | Игры народов  | 10 |  | 10 |
| 5 | Зимние забавы  | 9 |  | 9 |
| 6 | Спортивные подвижные игры  | 15 |  | 15 |
| 7 | Игры народов мира  | 16 |  | 16 |
|  | **Итого** | **68** | **1** | **67** |

**Содержание образовательной программы 2 класс**

**1.Вводное занятие (1 ч)**

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**2.Игры на развитие ловкости (5 ч)**

Изучение подвижных игр на развитие ловкости:

«Салки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие»

Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)

**3. Игры с мячом (12 ч)**

«Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «Встречный бой», «Набивалы», Мини-футбол, Пионербол

**4.Игры народов (10 ч)**

**Русские народные игры:** «Петушки»,»Жмурки», «воробьи и вороны», «Кот и Мышь».

**Татарские народные игры: «**Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?».

**Чувашские народные игры:** «Беги и собирай», «Кого вам?».

**Мордовские народные игры:** «у медведя во бору», «Салки».

**Башкирские народные игры:** «Стрелок», «Гроза».

**Марийские народные игры: «**выше ноги от земли».

**Казахские народные игры: «**Подними монетку», « Ястребы и ласточки».

**5.Зимние забавы (9ч.)**

 «Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». «Царь горы». Эстафета на санках. Салки на санках. Лыжные гонки.

**6.Спортивные и подвижные игры (15 ч)**

 «Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Перебежки», «Стоп», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Перестрелка», « Космонавты», «Не давай мяча водящему», «Внимание»

**7.Игры народов мира (16ч).**

 Игра «Дракон, кусающий свой хвост**»** Китай, «Старинная китайская игра» Китай, «Слон» Китай, «Табун»Новая Гвинея, «Потяг» Бразилия, «Английские салки»Англия, «Африканские салки по кругу» Танзания, «Телохранители»Узбекистан, *«****Поезд»*** Аргентина, «Один в кругу» Венгрия**,** «Лев и коза» Афганистан.

**Календарно-тематическое планирование во 2 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество занятий** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |  |
| 2 | Игры на развитие ловкости. Салки.  | 1 |  |
| 3 | Игры на развитие ловкости. Ловкая подача. | 1 |  |
| 4 | Игры на развитие ловкости. Ловкие и меткие.  | 1 |  |
| 5 | Игры на развитие ловкости. Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увёртыванием) | 2 |  |
| 6 | Игры с мячом. Чемпионы малого мяча.  | 1 |  |
| 7 | Игры с мячом. Чемпионы большого мяча.  | 1 |  |
| 8 | Игры с мячом. Догони мяч.  | 1 |  |
| 9 | Игры с мячом. Детский баскетбол. | 1 |  |
| 10 | Игры с мячом. Эстафеты с мячом.  | 2 |  |
| 11 | Игры с мячом. Встречный бой.  | 1 |  |
| 12 | Игры с мячом. Набивалы.  | 1 |  |
| 13 | Игры с мячом. Мини-футбол.  | 2 |  |
| 14 | Игры с мячом. Пионербол. | 2 |  |
| 15 | Игры народов. Петушки.  | 1 |  |
| 16 | Игры народов. Воробьи и вороны.  | 1 |  |
| 17 | Игры народов. Займи место.  | 1 |  |
| 18 | Игры народов. Беги и собирай.  | 1 |  |
| 19 | Игры народов. У мкедведя во бору.  | 1 |  |
| 20 | Игры народов. Салки.  | 1 |  |
| 21 | Игры народов. Выше ноги от земли. | 1 |  |
| 22 | Игры народов. Подними монетку.  | 1 |  |
| 23 | Игры народов. Ястребы и ласточки.  | 1 |  |
| 24 | Игры народов. Кот и мышь.  | 1 |  |
| 25 | Зимние забавы. Городки.  | 1 |  |
| 26 | Зимние забавы. Скатывание шаров.  | 1 |  |
| 27 | Зимние забавы. Гонки снежных комов.  | 1 |  |
| 28 | Зимние забавы. Царь горы.  | 2 |  |
| 29 | Зимние забавы. Эстафета на санках.  | 1 |  |
| 30 | Зимние забавы. Салки на санках.  | 1 |  |
| 31 | Зимние забавы. Лыжные гонки. | 3 |  |
| 32 | Спортивные подвижные игры. Сильный бросок.  | 2 |  |
| 33 | Спортивные подвижные игры. Бой петухов.  | 1 |  |
| 34 | Спортивные подвижные игры. Перетягивание через черту.  | 1 |  |
| 35 | Спортивные подвижные игры. Перебежки.  | 1 |  |
| 36 | Спортивные подвижные игры. Стоп.  | 1 |  |
| 37 | Спортивные подвижные игры. Добеги и убеги.  | 2 |  |
| 38 | Спортивные подвижные игры. Круговая лапта.  | 3 |  |
| 39 | Спортивные подвижные игры. Мяч капитану. | 1 |  |
| 40 | Спортивные подвижные игры. Перестрелки.  | 1 |  |
| 41 | Спортивные подвижные игры. Космонавты.  | 1 |  |
| 42 | Спортивные подвижные игры. Не давай мяча водящему.  | 1 |  |
| 43 | Игры народов мира. Дракон, кусающий хвост.  | 2 |  |
| 44 | Игры народов мира. Слон.  | 1 |  |
| 45 | Игры народов мира. Табун. | 2 |  |
| 46 | Игры народов мира. Потяг. | 1 |  |
| 47 | Игры народов мира. Английские салки. | 2 |  |
| 48 | Игры народов мира. Африканские салки по кругу.  | 2 |  |
| 49 | Игры народов мира. Телохранители.  | 1 |  |
| 50 | Игры народов мира. Поезд.  | 1 |  |
| 51 | Игры народов мира. Один в кругу.  | 2 |  |
| 52 | Игры народов мира. Лев и коза. | 2 |  |

**Учебно-тематический план 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие  | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры на силы | 6 |  | 6 |
| 3 | Игры с мячом  | 12 |  | 12 |
| 4 | Игры народов  | 10 |  | 10 |
| 5 | Зимние забавы  | 9 |  | 9 |
| 6 | Основы спортивных игр (баскетбол)  | 20 |  | 20 |
| 7 | Игры на развитие выносливости  | 10 |  | 10 |
|  | **Итого** | **68** | **1** | **67** |

**Содержание образовательной программы**

**1.Вводное занятие (1 ч)**

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**2.Игры на развитие силы (6 ч)**

Изучение подвижных игр на развитие силы:

«тяни - толкай», «летающий мяч», «защити башню», «чехарда», «выше ноги от земли», «петушиные бои».

**3. Игры с мячом (12 ч)**

«успей подобрать», «попади в обруч», «летающий мяч», «детский баскетбол», Эстафеты с мячом, «мяч соседу», «в десяточку», «цель», Мини-футбол, Пионербол

**4.Игры народов (10 ч)**

**Русские народные игры: «**Сорока», «Лошадка», «Перегонка, «Ярка».

**Татарские народные игры:** «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Угадай и догони (Читанме, бузме)», «Скок-перескок (Кучтем-куч)», «Продаём горшки (Чулмак уены)».

**Чувашские народные игры:** «Иголка, нитка, узелок», «Лапталла», «Бои петухов», «Гали, гали, стоп!..».

**Молдавские народные игры: «**Яблоко (Де-а мэрул)», «Скользящий прут (Де-а баланка)», «Охотник и медведь (Вынэтбрул ши урсул)», «В стеклышко (Де-а стиклуца)».

**Казахские народные игры: «**Айголек», « Хан «алчи», «Омпы».

**5.Зимние забавы (9ч.)**

«Зима пришла!». «Берегись, заморожу». «Снежинки и ветер». «Найди Снегурочку». «Лиса в курятнике». «Зайка беленький сидит». «Снежиночки-пушиночки». «Белые медведи». «По снежному мостику».

**6. Основы спортивных игр (баскетбол) (20ч).**

Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Передача мяча. Передача мяча в парах, в тройках. Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов. Ловля мяча после отскока от щита. Повороты кругом в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**7. Игры на развитие выносливости (10ч)**

«Тяни – толкай», «Гуси-лебеди», «прыжки через скакалку», «Цель», «удочка».

**Календарно-тематическое планирование во 3 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество занятий** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |  |
| 2 | Игры на развитие силы. Тяни-толкай.  | 1 |  |
| 3 | Игры на развитие силы. Летающий мяч. | 1 |  |
| 4 | Игры на развитие силы. Защити башню.  | 1 |  |
| 5 | Игры на развитие силы. Чехарда.  | 1 |  |
| 6 | Игры на развитие силы. Выше ноги от земли. | 1 |  |
| 7 | Игры на развитие силы. Петушиные бои.  | 1 |  |
| 8 | Игры с мячом. Успей подобрать.  | 2 |  |
| 9 | Игры с мячом. Попади в обруч.  | 1 |  |
| 10 | Игры с мячом. Летающий мяч.  | 1 |  |
| 11 | Игры с мячом. Детский баскетбол.  | 1 |  |
| 12 | Игры с мячом. Эстафеты с мячом.  | 2 |  |
| 13 | Игры с мячом. В десяточку.  | 1 |  |
| 14 | Игры с мячом. Цель.  | 1 |  |
| 15 | Игры народов. Мини-футбол.  | 1 |  |
| 16 | Игры с мячом. Пионербол.  | 2 |  |
| 17 | Игры народов. Сорока. Лошадка.  | 1 |  |
| 18 | Игры народов. Спутанные кони. Скок-перескок.  | 1 |  |
| 19 | Игры народов. Иголка, нитка, узелок. Гали, гали, стоп! | 1 |  |
| 20 | Игры народов. Яблоко. Скользящий прут.  | 1 |  |
| 21 | Игры народов. Охотник и медведь. | 1 |  |
| 22 | Игры народов. В стёклышко.  | 1 |  |
| 23 | Игры народов. Айголек.  | 1 |  |
| 24 | Игры народов. Хан алчи. Омпы.  | 1 |  |
| 25 | Игры народов. Продаём горшки.  | 1 |  |
| 26 | Игры народов. Ярка. Перегонки. | 1 |  |
| 27 | Зимние забавы. Гонки снежных комов.  | 1 |  |
| 28 | Зимние забавы. Зима пришла.  | 1 |  |
| 29 | Зимние забавы. Берегись, заморожу!  | 1 |  |
| 30 | Зимние забавы. Снежинки и ветер.  | 1 |  |
| 31 | Зимние забавы. Найди Снегурочку. | 1 |  |
| 32 | Зимние забавы. Лиса в курятнике.  | 1 |  |
| 33 | Зимние забавы. Зайка беленький сидит.  | 1 |  |
| 34 | Зимние забавы. Снежиночки-пушиночки.  | 1 |  |
| 35 | Зимние забавы. Белые медведи.  | 1 |  |
| 36 | Основы спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча.  | 2 |  |
| 37 | Основы спортивных игр (баскетбол).Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 2 |  |
| 38 | Основы спортивных игр (баскетбол). Передача мяча.  | 2 |  |
| 39 | Основы спортивных игр (баскетбол). Передача мяча в парах, в тройках.  | 3 |  |
| 40 | Основы спортивных игр (баскетбол). Броски мяча.  | 2 |  |
| 41 | Основы спортивных игр (баскетбол). Остановка прыжком с двух шагов.  | 2 |  |
| 42 | Основы спортивных игр (баскетбол). Ловля мяча после отскока от щита.  | 2 |  |
| 43 | Основы спортивных игр (баскетбол). Повороты кругом в движении.  | 3 |  |
| 44 | Основы спортивных игр (баскетбол). Игра в баскетбол по упрощённым правилам.  | 2 |  |
| 45 | Игры на развитие выносливости. Тяни-толкай.  | 2 |  |
| 46 | Игры на развитие выносливости. Гуси-лебеди.  | 2 |  |
| 47 | Игры на развитие выносливости. Прыжки через скакалку.  | 2 |  |
| 48 | Игры на развитие выносливости. Цель.  | 2 |  |
| 49 | Игры на развитие выносливости. Удочка.  | 2 |  |

**Учебно - тематический план 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие  | 1 | 1 |  |
| 2 | Игры на развитие координации | 6 |  | 6 |
| 3 | Игры с мячом  | 12 |  | 12 |
| 4 | Игры народов  | 10 |  | 10 |
| 5 | Зимние забавы  | 9 |  | 9 |
| 6 | Основы спортивных игр (волейбол)  | 20 |  | 20 |
| 7 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку)  | 10 |  | 10 |
|  | **Итого** | **68** | **1** | **67** |

**Содержание образовательной программы**

**1.Вводное занятие (1 ч)**

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

**2.Игры на развитие координации (6 ч)**

Изучение подвижных игр на развитие координации:

«Карлики» и «великаны», «тяни-толкай», прыжки через скакалку, «запрещенное движение», «успей подобрать», «третий лишний».

**3. Игры с мячом (12 ч)**

«Земля, вода, воздух, огонь», «попади в обруч», «летающий мяч», «детский баскетбол», эстафеты с мячом, «Зевака (Штандер)», «Шапка-невидимка», «Картошка», Мини-волейбол, вышибалы.

**4.Игры народов (10 ч)**

**Русские народные игры: «**Хлопанье и хлопушка», «Голубь», «Горобец», «Волк и гуси».

**Бурятские народные игры:** «Верблюжонка верблюд ловит (Ботогон буурашалга)», «Поиски шила и ножниц» («Шубгэшоолгэ»)», «Ястреб и утка (Нашан Нугахан)», «Рукавицу гнать (Бээлэй тууха)».

**Карельские народные игры:** «Сиди, сиди, Яша!», « Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом».

**Молдавские народные игры: «**Восцулик», «Галки (Стэнчиле)», «Охотник и медведь (Вынэтбрул ши урсул)», «Знамя (Де-а стягул)».

**Казахские народные игры: «**Котермек (подними-ка)», «Такия тастамак (тюбитейка-невидимка)», «Туилген орамал (завязанный платок)», «Октау тартыс» (перетяни-ка).

**5.Зимние забавы (9ч.)**

«Скок-подскок». «Попляши и покружись!». «Снежная карусель». «Затейники». «Ловишки со снежком». «Метелица». «Чья пара скорей?». «Парное катание». «Веселые тройки».

**6. Основы спортивных игр (волейбол) (20ч).**

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча в парах. Передача мяча в тройках. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Обучение подаче. Прием мяча после подачи. Игра в «пионербол». Игра в мини - волейбол.

**7. Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) (10ч)**

«Путаница», «Тяни-толкай», «Запрещенное движение», «Третий лишний», «Мяч соседу», «Защити башню», «Слушай сигнал», «В сто», « Что не так?», «Найди пару».

**Календарно-тематическое планирование в 4 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество занятий** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |  |
| 2 | Игры на развитие координации. Карлики и великаны.  | 1 |  |
| 3 | Игры на развитие координации. Тяни-толкай.  | 1 |  |
| 4 | Игры на развитие координации. Прыжки через скакалку.  | 1 |  |
| 5 | Игры на развитие координации. Запрещённое движение.  | 1 |  |
| 6 | Игры на развитие координации. Успей подобрать.  | 1 |  |
| 7 | Игры на развитие координации. Третий лишний.  | 1 |  |
| 8 | Игры с мячом. Земля, воздух, вода и огонь.  | 1 |  |
| 9 | Игры с мячом. Попади в обруч.  | 1 |  |
| 10 | Игры с мячом. Летающий мяч.  | 1 |  |
| 11 | Игры с мячом. Детский баскетбол.  | 1 |  |
| 12 | Игры с мячом. Эстафеты с мячом.  | 1 |  |
| 13 | Игры с мячом. Зевака (Штандер).  | 1 |  |
| 14 | Игры с мячом. Шапка-невидимка.  | 1 |  |
| 15 | Игры с мячом. Картошка.  | 1 |  |
| 16 | Игры с мячом. Мини-волейбол.  | 2 |  |
| 17 | Игры с мячом. Вышибалы. | 2 |  |
| 18 | Игры народов. Хлопанье и хлопушка. Голубь.  | 1 |  |
| 19 | Игры народов. Горобец. Волк и гуси.  | 1 |  |
| 20 | Игры народов. Верблюжонка верблюд ловит. Поиски шила и ножниц.  | 1 |  |
| 21 | Игры народов. Ястреб и утка. Рукавицу гнать.  | 1 |  |
| 22 | Игры народов. Сиди, сиди, Яша! Кукот.  | 1 |  |
| 23 | Игры народов. Кислый. Ко мне с кольцом.  | 1 |  |
| 24 | Игры народов. Восцулик. Галки.  | 1 |  |
| 25 | Игры народов. Охотник и медведь. Знамя.  | 1 |  |
| 26 | Игры народов. Котермек. Такия тастамак.  | 1 |  |
| 27 | Игры народов. Туилген орамал. Октау тартыс.  | 1 |  |
| 28 | Зимние забавы. Скок-подскок.  | 1 |  |
| 29 | Зимние забавы. Попляши и покружись.  | 1 |  |
| 30 | Зимние забавы. Снежная карусель.  | 1 |  |
| 31 | Зимние забавы. Затейники.  | 1 |  |
| 32 | Зимние забавы. Ловишки со снежком.  | 1 |  |
| 33 | Зимние забавы. Метелица.  | 1 |  |
| 34 | Зимние забавы. Чья пара скорей.  | 1 |  |
| 35 | Зимние забавы. Парное катание.  | 1 |  |
| 36 | Зимние забавы. Весёлые тройки. | 1 |  |
| 37 | Основы спортивных игр (волейбол). Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.  | 2 |  |
| 38 | Основы спортивных игр (волейбол). Стойки и перемещения игрока.  | 2 |  |
| 39 | Основы спортивных игр (волейбол). Передача мяча в парах.  | 2 |  |
| 40 | Основы спортивных игр (волейбол). Имитация передачи мяча на месте и после пермещения двумя руками. | 2 |  |
| 41 | Основы спортивных игр (волейбол). Передача мяча в тройках.  | 2 |  |
| 42 | Основы спортивных игр (волейбол). Обучение подачи.  | 2 |  |
| 43 | Основы спортивных игр (волейбол). Приём мяча после подачи.  | 2 |  |
| 44 | Основы спортивных игр (волейбол). Игра в пионербол.  | 2 |  |
| 45 | Основы спортивных игр (волейбол). Игра в мини-волейбол.  | 4 |  |
| 46 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Путаница.  | 1 |  |
| 47 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Тяни-толкай.  | 1 |  |
| 48 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Запрещённое движение.  | 1 |  |
| 49 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Третий лишний.  | 1 |  |
| 50 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Мяч соседу.  | 1 |  |
| 51 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Защити башню.  | 1 |  |
| 52 | Игры на развитие умственных способностей(скорость мышления, смекалку). Слушай сигнал.  | 1 |  |
| 53 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). В сто.  | 1 |  |
| 54 | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Чтоне так?  | 1 |  |
|  | Игры на развитие умственных способностей (скорость мышления, смекалку). Найди пару.  | 1 |  |

**Список литературы**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
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: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. 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 начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.