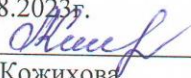


*Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Песчаная средняя общеобразовательная школа»  
Приютненского района Республики Калмыкия*

«СОГЛАСОВАНО»  
31.08.2023г.  
  
Л.И.Кожихова,  
Заместитель директора по УВР

«УТВЕРЖДЕНО»  
31.08.2023г.  
  
Л.Х.Селтыкова,  
директор школы



## **Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

*Срок реализации: 2023-2024 учебный год*

*3 класс*

Составитель:

учитель начальных классов

Боджикова Валентина Дмитриевна

*п.Песчаный, 2023 год*

## Программа внеурочной деятельности

### «Подвижные игры»

(Спортивно - оздоровительное направление)

#### Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Программы внеурочной деятельности секции «Подвижные игры» Петровой Н.А.

и откорректирована с учётом уровня развития обучающихся 3 класса.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников 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 здоровой 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.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Актуальность:** данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

**Практическая значимость:** *данная программа ориентирована на* увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества, духовно и нравственно развиваться.

**Цель:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре своей страны, республики в процессе активного их участия в народных играх.

#### Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;
- формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления;
- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- активизировать двигательную деятельность детей;

- формировать устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, республики;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде.
- способствовать освоению национальной культуры и воспитанию чувства национального самосознания, национального достоинства, воспитанию уважения к другим народам и их культурам и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. 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 ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

*Основным направлением внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное, параллельно осуществляется и духовно-нравственное.*

### **Формы деятельности:**

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– беседы, направленные на профилактику вредных привычек, осознание ценности человеческой жизни и уникальности каждого человека, воспитание бережного отношения к собственной жизни;

– проведение совместных спортивных праздников с родителями и детьми, весёлых стартов

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. Практические занятия составляют основу программы. Набор детей по желанию.

**Результатом реализации данной программы является:** укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья; обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В конце каждого года запланировано итоговое занятие в форме спортивного праздника, с привлечением родителей. Заключительное занятие в конце четвертого года обучения в форме соревнования по подвижным играм между несколькими командами.

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам обучение построено на дифференцированном и индивидуальном подходе в изучении предмета. Индивидуальные особенности каждого ученика учитываются при планировании занятия.

Воспитание по программе «Подвижные игры» рассчитано **в 3 классе на 68 часов по 2 занятия в неделю**

### **Планируемые результаты освоения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при участии в играх, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

К концу третьего года обучения учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

## **структура программы**

- Игры на внимание

Подвижные игры на развитие внимания и реакции детей, координации и равновесия детей.

- Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

- Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. Игры направлены на формирование волевого характера, способности преодолевать любые возникающие трудности, быть

целеустремленным в достижении поставленной цели.

- Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, духовно- нравственного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Игры нацелены на освоение национальной культуры и воспитание чувства национального самосознания воспитание уважения к другим народам и их культурам и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

- Любимые игры детей (предложенные детьми)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

### **Методы работы, формы внеурочной деятельности, используемые на занятиях.**

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Спортивный инвентарь

Спортивный зал

Спортивная площадка

### 3 класс

#### Календарно - тематическое планирование

3 класс (2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Тема занятия	Элементы содержания	Теория	Практика	Планируемые результаты	Тип занятия	Дата	
							план	Факт
<b>Игры на развитие быстроты движений (12 часов)</b>								
1	Т.Б. Игры на развитие быстроты движений «Кто быстрее», «Захват противника»	Инструкция по ТБ. Бег с изменением направления в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	<b>Уметь</b> бегать с изменением направления в различном темпе под звуковые сигналы, самостоятельно играть в разученные игры	Вводный	04.09.18	
2	Игры «Пятнашки», «Космонавты»	Правила личной гигиены - ответственно относиться к внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину. Бег с изменением скорости. Подвижные игры	0,5	0,5	<b>Уметь</b> бегать с изменением скорости, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	06.09.18	
3	Игры «Бездомный заяц», «Второй лишний»	Правила игры и техника безопасности в играх. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег из различных исходных положений с изменением скорости. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, строевые упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	11.09.18	
4	Игры «Перебежки с выручкой», «Пастух и	Комплекс ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, самостоятельно играть в	Совершенствование	13.09.18	

	овцы»	игры. Развитие скоростно-силовых способностей			разученные игры			
5	Игры «Караси и щука», «Салки с домиком»	Комплекс ОРУ. Бег по кочкам. Бег с низкого старта на 30 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять технику низкого старта, играть в подвижные игры	Совершенствование	18.09.18	
6	Игры «Казачьи - разбойники», «Вызов номеров»	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять бег с изменением направления и с ускорением, играть в игры	Совершенствование	20.09.18	
7	Игры «Заяц, сторож и Жучка», «Воробьи - вороны»	Комплекс ОРУ. Бег с высокого старта на 100 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> распределять силы на дистанции, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	25.09.18	
8	Игры «Беги за мной», «Круговая эстафета»	Бег с максимальной скоростью. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, бег с максимальной скоростью, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	27.09.18	
9	Игры «Переправа», «Рыбаки и рыбки»	Бег с препятствиями. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, преодолевать препятствия, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	02.10.18	
10	Игры «Белые медведи», «Пустое место»	Комплекс ОРУ. Бег в гору. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	04.10.18	
11	Игры «Пятнашки», «Бездомный заяц»	Равномерный бег 1000 м. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-		1	<b>Уметь</b> правильно распределять силы на дистанции, знать разученные игры,	Совершенствование	09.10.18	



		силовых способностей			самостоятельно играть			
12	Игры по выбору учащихся	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Комбинированная эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять прыжки в длину с разбега, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	11.10.18	
<b>Игры на развитие внимательности (12 часов)</b>								
13	Игры на развитие внимательности «У ребят порядок строгий», «Стой – беги»»	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры	Изучение нового материала	16.10.18	
14	Игры «Блуждающая цель», «Море волнуется»	Комплекс ОРУ. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие	Совершенствование	18.10.18	
15	Игры «Великаны и карлики», «Бег с препятствиями»	Комплекс ОРУ. Прыжки по ориентирам. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять общеразвивающие и строевые упражнения, играть в подвижные игры	Совершенствование	23.10.18	
16	Т. Б. Игры «Волк во рву», «Встречная эстафета»	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале Эстафеты с прыжками. Подвижные	0,5	0,5	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры	Изучение нового материала	25.10.18	

		игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности						
17	Игры «Найди свой домик», «К своим флажкам»	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		1	<b>Уметь</b> выполнять прыжки в высоту с прямого разбега, играть в п/игры с бегом	Совершенствование	06.11.18	
18	Игры «Прыжки челноком», «Скакуны»	Комплекс ОРУ. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением, играть в подвижные игры с бегом	Совершенствование	08.11.18	
19	Игры «Удочка», «Прыжки по полоскам»	Строевые упражнения. Челночный бег. Прыжки с места и с разбега. Прыжки со скакалкой Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять прыжки с места и с разбега, играть в подвижные игры с бегом и мячом	Совершенствование	13.11.18	
20	Игры «Борьба за флажки», «Цыплята и наседка»	Прыжки через мячи и на скакалке. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через мячи и на скакалке, играть в подвижные игры	Соревнования	15.11.18	
21	Игры «Удочка», «Забрасывание белого мяча»	Метание малого мяча по вертикальной цели. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять метание малого мяча по вертикальной цели, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу	Совершенствование	20.11.18	
22	Игры «Борьба за флажки», «Охотник и	Метание малого мяча по горизонтальной цели. Подвижные игры. Эстафеты.		1	<b>Уметь</b> выполнять метание малого мяча по горизонтальной цели,	Совершенствование	22.11.18	

	лисы»	Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности			эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры			
23	Игры «Охота на волка», «Снайперы»	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Подвижные игры. Эстафеты. Приседания за 1 мин. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять метание набивного мяча от груди, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	27.11.18	
24	Игры по выбору учащихся	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Подвижные игры по выбору учащихся. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	<b>Уметь</b> выполнять прыжки со скакалкой, эстафету из различных исходных положений	Совершенствование	29.11.18	
<b>Игры на развитие координации (6 часов)</b>								
25	Т.Б. Игры на развитие координации «Прыгни дальше», «Передай мяч»	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок вперед, назад, «мост». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед, назад, «мост», эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	04.12.18	
26	Игры «Потяни шнур», «Цыплята и лиса»	Акробатика. Кувырок в сторону, с шага. Подвижные игры Развитие скоростных и координационных способностей, гибкости		1	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	06.12.18	
27	Игры «Не урони мяч», «Мячик - чижик»	ОРУ с мячами. Два кувырка вперед, полушпагат, «мост», стойка на лопатках. Подвижные игры. Эстафета с		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ с мячами, стойку на лопатках, полушпагат, самостоятельно играть в	Совершенствование	11.12.18	

		обручами, скакалками. Развитие координационных способностей, гибкости			разученные игры.			
28	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками	ОРУ с мячом. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	Соревнования	13.12.18	
29	Игры «Цыплята и лиса», «Мяч сквозь обруч»	Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижные игры. Развитие координационных способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	18.12.18	
30	Игры «Кот и мышки», Полоса препятствий	Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приёма. Подвижные игры. Развитие координационных способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	20.12.18	
<b>Зимние игры (12 часов)</b>								
31	Т.Б. Зимние игры «Перебежки со снежками», «Снежки и ветер»	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Катание на лыжах, санках. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости	0,5	0,5	<b>Знать</b> технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	25.12.18	
32	Игры «Гонки санок», «Салки со снежками»	Игры на санках, по выбору. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости		1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, кататься на санках	Совершенствование	27.12.18	

33	Игры «Шайба», «На санках с лыжными палками»	Катание на лыжах. Подъёмы, спуски. Зимние игры на санках. Развитие быстроты, выносливости		1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, кататься на лыжах	Изучение нового материала	10.01.19	
34	Игры «Гонка с шайбой», «Блуждающая цель»	Катание на лыжах. Подъёмы, спуски, торможение плугом. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости		1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, кататься на лыжах	Совершенствование	15.01.19	
35	Игры «Идите за мной», «Взятие крепости»	Катание на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости		1	<b>Уметь</b> самостоятельно играть в игры, кататься на лыжах	Совершенствование	17.01.19	
36	Игры «Гонки на лыжах в парах», «Два Мороза»	Катание на лыжах. Подъёмы, спуски с небольших склонов. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости		1	<b>Уметь</b> кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Совершенствование	22.01.19	
37	Эстафета на лыжах. Игра «Лыжники по местам»	Эстафета на лыжах. Зимние игры по выбору: снежки, катание на санках с горок. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Соревнования	24.01.19	
38	Игры «Дойди до середины», «Хоккей на снегу»	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Эстафета на лыжах. Игры по выбору учащихся.  Развитие быстроты, выносливости		1	<b>Уметь</b> кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Совершенствование	29.01.19	
39	Зимние игры. Эстафета-биатлон	Эстафета на лыжах. Зимние игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Соревнования	31.01.19	
40	Игры «Быстрые санки», «Не упади на льду»	Катание на санках с горки. Зимние игры на санках. Игры по выбору учащихся. Развитие быстроты,		1	<b>Уметь</b> кататься на санках с горки, играть в подвижные игры	Совершенствование	05.02.19	

		ловкости, выносливости						
41	Мы строим крепость. Игры «Взятие крепости», «Горелки»	Мы строим крепость. Зимние игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> строить крепость, играть в зимние русские народные подвижные игры	Соревнования	07.02.19	
42	Конкурс снежных фигур	Конкурс снежных фигур. Зимние русские народные игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> строить снежные фигуры, играть в зимние русские народные игры	Соревнования	12.02.19	
<b>Игры на развитие силы и ловкости (8 часов)</b>								
43	ТБ. Игры на развитие силы и ловкости «Тяни за булавку», «Борящаяся цепь»	Т.Б. на занятиях в спортивном зале. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Приседание и переход в упор присев. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости	0,5	0,5	<b>Уметь</b> выполнять лазание по гимнастической стенке, играть в подвижные игры	Совершенствование	14.02.19	
44	Игры «Перетяжки», «Брось через верёвочку»	Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения в висе стоя и лёжа. Игры с мячом. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> выполнять лазание по наклонной скамейке, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	19.02.19	
45	Игры «Точный расчёт», «Потяни шнур»	Прыжки через скакалку. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> перелезать через гимнастические предметы, играть в подвижные игры	Совершенствование	21.02.19	

46	Игры «Палочка – выручалочка», «Вышибалы»	Вис на согнутых руках на время. Повороты на носках. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> выполнять вис на прямых руках, играть в подвижные игры с бегом, мячом	Совершенствование	26.02.19	
47	Игры «Кто кого перетянет», «Шишки, жёлуди, орехи»	Подтягивание в висе лёжа. Спортивные викторины. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости	0,5	0,5	<b>Уметь</b> выполнять подтягивание в висе лёжа, самостоятельно играть в разученные игры	Соревнования	28.02.19	
48	Игры «Тяни в круг», «Бой петухов»	Приседание, переход в упор присев и в упор лёжа. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> выполнять приседание, переход в упор присев и в упор лёжа, играть в подвижные игры с бегом и метанием	Совершенствование	05.03.19	
49	Игры «Достань камешек», «Перетяни за черту»	Лазанье и перелезание по шведской стенке и гимнастической скамейке. Полоса препятствий. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> выполнять повороты на носках, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	07.03.19	
50	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч»	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник Развитие силы, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, метанием и прыжками	Соревнования	12.03.19	

### Спортивные игры (10 часов)

51	Т.Б. Спортивные игры. Мини-баскетбол	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила соревнований. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте.	0,5	0,5	<b>Уметь</b> играть в спортивные игры с мячом	Соревнования	14.03.19	
----	--------------------------------------	--	-----	-----	---	--------------	----------	--

		Броски мяча в кольцо Спортивные игры. Развитие быстроты, ловкости						
52	Бадминтон, мини- баскетбол	Броски одной и двумя руками с места. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> играть в спортивные игры с мячом	Совершенствование	19.03.19	
53	Боулинг, мини- баскетбол	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Гигиена питания. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	<b>Уметь</b> играть в спортивные игры с мячом	Совершенствование	21.03.19	
54	Пионербол по упрощенным правилам	Подача мяча двумя руками из-за головы. Упражнение «пистолет». Игра. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> играть в спортивные игры с мячом	Совершенствование	02.04.19	
55	Пионербол по упрощенным правилам	Бросок и ловля мяча в парах. Подача мяча одной рукой. Эстафета по кругу. Правила игры. Игра. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры	Совершенствование	04.04.19	
56	Пионербол, «Зальная лапта»	Подача мяча одной рукой. Ловля и бросок мяча. Правила игры. Игра. Развитие глазомера, быстроты, ловкости, выносливости		1	<b>Уметь</b> играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры	Совершенствование	09.04.19	



57	Пионербол	Правила игры. Игра. Развитие глазомера, быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры	Соревнования	11.04.19	
58	Пионербол с элементами волейбола	Бросок мяча через сетку с трёх шагов. Комбинированная эстафета. Игра. Развитие ловкости, выносливости		1	Уметь выполнять эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	16.04.19	
59	Игра «Борьба за мяч», мини - футбол	Челночный бег 3х10. Удары по мячу и остановка мяча. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять старты из разных положений, самостоятельно играть в разученные игры с мячом	Совершенствование	18.04.19	
60	Игра «Знамя», мини - футбол	Освоение техники ведения мяча. Игровые задания. Игра. Развитие ловкости, выносливости		1	Уметь выполнять старты из разных положений, самостоятельно играть	Совершенствование	23.04.19	
61	Футбол	Закрепление техники владения мяча. Удары по воротам. Игра. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, играть в подвижные игры с бегом и метанием	Соревнования	25.04.19	
62	Игра с бегом «Лапта»	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Комбинированная эстафета. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь правильно распределять силы на дистанции, играть в подвижные игры с бегом и скакалкой	Совершенствование	30.04.19 ( 02.05.19- праздн.день)	

**Игры на развитие выносливости (6часов)**

63	Т.Б. Игры на развитие выносливости «Казакки - разбойники», «Уличные вышибалы»	Т.Б. на занятиях на спортивной площадке. Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Бег с изменением скорости. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом	Совершенствование		
64	Эстафеты, «Рывок за мячом», «Прыжки в мешках»	Лазание по гимнастической стенке на время. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> лазать по гимнастической стенке на время, играть в подвижные игры и эстафеты	Соревнования	07.05.19 (09.05.19- праздн.день)	
65	Игры «Плен», «Обгони мяч»	Кросс по слабопересечённой местности продолжительностью до 12 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> правильно распределять силы на дистанции, играть в подвижные игры с метанием, прыжками, бегом	Совершенствование		
66	Весёлые старты	Итоговое занятие Весёлые старты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> играть в разученные игры	Соревнования	14.05.19	
67	Игры «Отстрел», «Овладей мячом»	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	<b>Уметь</b> выполнять прыжки с разбега, играть в разученные игры	Совершенствование	16.05.19	
68	Подвижные игры по выбору учащихся	Челночный бег 3х10 м. Комбинированная эстафета. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-		1	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные	Совершенствование	21.05.19	

		силовых способностей			игры с мячом			
		<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>63</b>				

### Материально-техническое обеспечение

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
10. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер,1975 г
11. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева
12. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки
13. Интерактивная доска, проектор
14. Классная, магнитная доска