МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Основная общеобразовательная школа п. Омсукчан»

**Утверждаю:**

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кекишева О.Ф.

«\_\_\_\_» сентября 2018 г.

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Сильные и ловкие»

**для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ**

Составитель:

учитель физической культуры

Икаева Оксана Валентиновна

2018 год.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Санникова Н.А. «\_\_\_\_» сентября 2018г.

Согласовано:

Протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жарко Г.А.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по  внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Сильные и ловкие»  разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 135 занятий для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий.

**Цель программы**: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

1. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
2. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
3. Развивать: сообразительность, речь, воображение,  коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
4. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

            Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

       Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

 Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

  Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

       Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Сильные и ловкие»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления  «Сильные и ловкие» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Содержание программы спортивно-оздоровительного направления**

**«Сильные и ловкие »**

**1 год обучения (33 занятия)**

***Игры на взаимодействие между учащимися* -   *12  занятий***

Цель:   воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

***Игры на развитие двигательных качеств -  21 занятие***

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны:  подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

**2 – 4 года обучения (102 часа)**

(34 часа в год)

***Игры с элементами легкой атлетики*** – ***27 занятий***

       Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

***Игры с элементами  ритмической  гимнастики - 21 занятие***

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют  формированию навыка правильной осанки у детей  младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена  на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

***Игры с элементами спортивных игр - 27 занятий***

Формируют основные умения владения мячом: ведение мяча, передачи на месте и в движении, ловля мяча, броски по кольцу, передачи через сетку. Игры развивают внимание, выносливость, координацию, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

***Игры с элементами лыжной подготовки - 9 занятий***

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

***Подвижные игры по выбору детей – 18 занятий***

  Развитие  разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

**Планируемые результаты**

**внеурочной  деятельности спортивно – оздоровительного направления**

**«Сильные и ловкие»**

**К концу 1 года обучения**

Личностные результаты:

1. Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
2. Формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
3. Отбирать и выполнять комплексы упражнений  в соответствии с изученными правилами.

Метапредметные результаты:

1. Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
2. Понимать  необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
3. Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Предметные результаты:

1. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. Знать различные виды игр;
3. Выполнять правила игры.

**К концу 2 года обучения:**

Личностные результаты:

1. Определять уровень развития физических качеств;
2. Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
3. Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.

Метапредметные результаты:

1. Управлять своими эмоциями;
2. Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
3. Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.

 Предметные результаты:

1. Выполнять  комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
2. Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
3. Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

**К концу 3 года обучения:**

Личностные результаты:

1. Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
3. Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;

Метапредметные результаты:

1. Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; 2. Управлять своими эмоциями;

 Предметные результаты:

1. Знать  о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
2. Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
3. Владеть различными формами игровой деятельности.

**К концу 4 года обучения:**

Личностные результаты:

1. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
2. Готовность  к преодолению трудностей;
3. Целеустремленность и настойчивость в достижении.

Метапредметные результаты:

* 1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  2. Понимать  необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
  3. Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

 Предметные результаты:

1. Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
2. Играть по   упрощенным правилам спортивные игры;
3. Самостоятельно  организовывать и проводить спортивные соревнования;
4. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

**Календарно - тематическое планирование**

**1 год обучения – 33 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Место проведения** | **Оборудование** |
| план | факт |
| *Игры на взаимодействие между учащимися* | | | | | | | |
| 1 |  |  | Игра «Гном, как тебя зовут» | 1 | развитие внимания, памяти | классный кабинет |  |
| 2 |  |  | Игра «Водяной» | 1 | развитие воображения, сплоченности коллектива | игровая площадка |  |
| 3 |  |  | Игра «Мы веселые ребята» | 1 | развитие   сплоченности коллектива | зал, площадка | музыкальное сопровождение |
| 4 |  |  | Игра «Гуси- лебеди» | 1 | развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц | игровая площадка |  |
| 5 |  |  | Соревнование скороходов | 1 | развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры | спортивный зал | обувные коробки |
| 6 |  |  | Игра «Волк во рву» | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | площадка | мел |
| 7 |  |  | Игра «К своим флажкам» |  | развитие  ориентировки, сообразительности | площадка | флажки |
| 8  9 |  |  | Игры по выбору учащихся | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | игровая площадка | по выбору |
| 10 |  |  | Эстафета с мячами | 1 | развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку | игровая площадка | мячи |
| 11 |  |  | Игра «Птицы и клетка» | 1 | совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений | зал | музыкальное сопровождение |
| 12 |  |  | игра «Угадай, кто» | 1 | развивать умение бесшумно, наблюдательность | зал, коридор, площадка. |  |
| *Игры на развитие двигательных качеств* | | | | | | | |
| 13 |  |  | Эстафета зверей | 1 | развивать двигательную активность, умение передавать движения животных | игровая площадка |  |
| 14 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | помещение | по выбору |
| 15 |  |  | игра «Стой!» | 1 | закрепление навыков ловли и метания малого мяча,  воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое | зал, площадка | малый мяч |
| 16 |  |  | Игра «Веселые музыканты» | 1 | развивать чувство ритма | помещение | детские музыкальные инструменты |
| 17 |  |  | игра «Совушка» | 1 | развивать умение передавать движения животных | игровая площадка |  |
| 18, 19 |  |  | Игры по выбору учащихся | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивный зал | по выбору |
| 20 |  |  | Эстафета со скакалками | 1 | Развивать умение выполнять упражнение со скакалками | спортивный зал | скакалки |
| 21 |  |  | Игра «Паровозик» | 1 | совершенствование навыков бега, умение играть группой | игровая площадка |  |
| 22 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | спортивный зал | по выбору |
| 23 |  |  | игра «Вышибалы» | 1 | совершенствование быстроты реакции | спортивный зал | мяч |
| 24 |  |  | игра «Воробьи и вороны» | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | зал, площадка |  |
| 25 |  |  | игра «Салки» | 1 | развивать быстроту движений | площадка |  |
| 26,27 |  |  | Повторение изученных игр | 2 | Развивать умение приходить к единому мнению. | спортивный зал | по выбору |
| 28 |  |  | Эстафета «Кенгуру» | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | спортивный зал | мешок |
| 29 |  |  | игра «Симон говорит» | 1 | развивать внимание, быстроту реакции | классный кабинет |  |
| 30 |  |  | игра «мишки и шишки»» | 1 | развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега | спортивный зал | шишки и мешки |
| 31 |  |  | игра «Медведь» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | спортивный зал |  |
| 32,33 |  |  | Игры по выбору учащихся | 2 | развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка |  |

**2 год обучения – 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Место проведения** | **Оборудование** |
| план | факт |
| *Игры с элементами легкой атлетики* | | | | | | | |
| 1 |  |  | «Осенний марафон» | 1 | формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях | Спортивная площадка | палочки |
| 2 |  |  | игра «Чай-чай выручай» | 1 | развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма | площадка |  |
| 3 |  |  | игра «День и ночь» | 1 | совершенствование быстроты  реакции на слуховые сигналы | площадка |  |
| 4 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству. | спортивный зал | По выбору |
| 5 |  |  | игра «Вызовы» | 1 | воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки | спортивный зал |  |
| 6 |  |  | игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | совершенствование навыков  ловли и передачи мяча, развитие  быстроты реакции и ориентировки | спортивный зал | мячи |
| 7 |  |  | Прыжки в длину | 1 | развивать навык прыжков на одной и двух ногах | спортивный зал | мел |
| 8 |  |  | игра «Караси и щука» | 1 | воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действии | спортивный зал |  |
| 9 |  |  | игра «Кто выше?» | 1 | развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ | зал, площадка | резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов |
| 10 |  |  | игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 | усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании | спортивный зал | подвесной мячик |
| *Ритмическая гимнастика* | | | | | | | |
| 11 |  |  | игра ««Веселые ладошки»» | 1 | Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма | зал |  |
| 12 |  |  | игра «Веселый зоопарк» | 1 | развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце | зал | музыкальное сопровождение |
| 13 |  |  | «Красивая спина» | 1 | развитие правильной осанки, умения правильно ходить | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 14 |  |  | игра «Дружные ребята» | 1 | Проверить координацию движений ребёнка | спортивный зал | Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи |
| 15 |  |  | игра «Веселый сапожок» | 1 | Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 16 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 |  |  |  |
| 17 |  |  | "Непоседы" | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 18 |  |  | Игры по выбору учащихся |  | развитие   коммуникативных способностей | спортивный зал | По выбору |
| 19 |  |  | игра «Ритмическая мозаика» | 1 | закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| *Лыжная подготовка, игры на снегу* | | | | | | | |
| 20 |  |  | игра «Царь горы» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | стадион | лыжи с палками |
| 21 |  |  | игра «Попади в цель» | 1 | Развивать глазомер, ловкость | площадка | кегли, флажки, санки |
| 22 |  |  | эстафета «Снежный город» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | стадион | лыжи |
| 23, 24 |  |  | Игры по выбору учащихся | 2 | развитие   коммуникативных способностей | площадка | по выбору |
| *Игры с элементами спортивных игр* | | | | | | | |
| 25 |  |  | игры и эстафеты с мячами | 1 | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | спортивный зал | мячи разных размеров |
| 26 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | усвоение  строевых команд  и перестроения, воспитание внимания и быстроты  реакции. | зал, площадка | по выбору |
| 27 |  |  | Игра «Охотники и утки» | 1 | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | спортивный зал | мячи |
| 28 |  |  | Броски мяча в корзину | 1 | развитие меткости | спортивный зал | мячи |
| 29 |  |  | игра «Боулинг» | 1 | развитие меткости, внимания | спортивный зал | кегли, мячи |
| 30 |  |  | игра «Картошка» | 1 | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | площадка | мяч |
| 31 |  |  | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 | развивать умение прыгать через скакалку | площадка | скакалки |
| 32 |  |  | Игра «Салки с мячом» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортзал | мячи |
| 33 |  |  | игра «Веселые пингвинята» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | мячи |
| 34 |  |  | игра «Солнышко» | 1 | развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение | площадка | обручи и гимнастические палки |

**3 год обучения – 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Дата** | | | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Место проведения** | **Оборудование** |
| **план** | | **факт** |
|  | | | | | | | | |
| *Игры с элементами легкой атлетики* | | | | | | | | |
| 1 |  | |  | «Метатели» | 1 | развитие меткости, внимания, быстроты реакции | спортивная площадка | мячи |
| 2 |  | |  | игра «Пустое место» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка |  |
| 3 |  | |  | игра « У ребят порядок строгий» | 1 | развитие двигательных навыков | спортивная площадка |  |
| 4 |  | |  | игра «К своим флажкам» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивный зал | флажки |
| 5 |  | |  | игра  «Прыгающие воробушки» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал | обручи, мешки |
| 6 |  | |  | Веселые старты «Лабиринт» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | спортивный зал | кегли, мячи, мешки, обручи |
| 7 |  | |  | «Прыжки по полосам» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | спортивный зал |  |
| 8 |  | |  | «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | мячи |
| 9 |  | |  | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |  |
| 10 |  | |  | Игры по выбору учащихся | 1 | развитие   коммуникативных способностей | спортивный зал | По выбору |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| *Ритмическая гимнастика* | | | | | | | | |
| 10 |  | |  | «Исправь осанку»» | 1 | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | спортивный зал |  |
| 11  12 |  | |  | Упражнения с гимнастическими мячами | 2 | работать  над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку,  развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, гимнастические мячи |
| 13 |  | |  | игра  «Зайцы в огороде» | 1 | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |  |
| 14  15  16 |  | |  | Игры по выбору учащихся | 3 | формирование правильной осанки;  развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | По выбору |
| 17 |  | |  | Ритмические упражнения с обручами | 1 | развитие координационных способностей и двигательных навыков | спортивный зал | обручи |
| 18 |  | |  | игра «Верёвочка под ногами» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | площадка | скакалка |
| 19 |  | |  | «Гимнасты» | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение, мячи |
| *Лыжная подготовка, игры на снегу* | | | | | | | | |
| 20 |  | |  | игра «Защита укрепления» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка |  |
| 21 |  | |  | игра «Перевозка груза» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | санки, гимнастические палки |
| 22 |  | |  | игра – соревнование  «Не уступлю горку!» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | снежная площадка |  |
| 23, 24 |  | |  | Игры по выбору учащихся | 2 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | По выбору |
| *Игры с элементами спортивных игр* | | | | | | | | |
| 25 |  | |  | игры на внимание и быстроту «Поезд» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал | кегли |
| 26 |  | |  | игры  с прыжками и бегом  «Прыгуны и пятнашки» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал |  |
| 27,28 |  | |  | Игра «Перестрелка» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал |  |
| 29 |  | |  | Эстафеты с баскетбольным мячом | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал | Баскетбольные мячи |
| 30, 31 |  | |  | Пионербол двумя мячами | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал | Волейбольные мячи |
| 32 |  | |  | «Мини-футбол» | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивный зал | футбольный мяч |
| 33  34 |  | |  | Повторение изученных игр | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка | по выбору |

**4 год обучения – 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **дата** | | **Тема занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** | **Место проведения** | **Оборудование** |
|  | **план** | **факт** |
| *Игры с элементами легкой атлетики* | | | | | | | |
| 1  2  3 |  |  | Встречная эстафета.  «Волк и ягненок»  «Кто раньше» | 3 | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | флажки, эстафетные палочки |
| 4  5 |  |  | Эстафета со скакалкой.  Смена номеров | 2 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | спортивная площадка | скакалки |
| 6  7 |  |  | Погоня по кругу.  «Перебежки» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка | жгут |
| 8  9 |  |  | «Рыбная ловля»  Игровые упражнения с малыми мячами. | 2 | развитие координационных  способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | теннисные мячи |
| 10 |  |  | Игра по выбору | 1 | развитие   коммуникативных способностей | спортивный зал | По выбору |
| *Ритмическая гимнастика* | | | | | | | |
| 11 |  |  | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 12 |  |  | Игра на развитие гибкости тела  «Гимнасты» | 1 | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | мячи, гимнастические палки |
| 13 |  |  | Игры «море волнуется», «День, ночь» | 1 | формирование правильной осанки;  развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 14 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | развитие   коммуникативных способностей | спортивный зал | По выбору |
| 15   16 |  |  | «Прыгающие воробушки»  «Прыжки по полосам» | 2 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал |  |
| 17 |  |  | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | ленты, обручи, мячи |
| 18, 19 |  |  | Игры по выбору учащихся | 2 | развитие   коммуникативных способностей | спортивный зал | По выбору |
| 20 |  |  | Соревнование «Лабиринт» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал | скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение |
| *Лыжная подготовка, игры на снегу* | | | | | | | |
| 21 |  |  | Эстафета 4х50 без лыжных палок | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка | лыжи |
| 22 |  |  | игра "Снайперы" | 1 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи;  совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений | зал, площадка |  |
| 23 |  |  | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;  «Кто дальше уедет» | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивная площадка | кегли |
| 24 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал | По выбору |
| *Игры с элементами спортивных игр* | | | | | | | |
| 25, 26 |  |  | Игра «Перестрелка» | 2 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал | мяч |
| 27 |  |  | "Перетягивание через черту" | 1 | Развитие выносливости, силы, согласованности | спортивный зал | канат |
| 28 |  |  | "Эстафеты с мячами" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал | Мячи, гимнастические скамейки |
| 29 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | Развитие коммуникабельности | спортивный зал | Пооо выбору |
| 30,   31 |  |  | Игра в мини-баскетбол | 2 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал | мячи |
| 32 |  |  | Кто точнее? | 1 | научиться метко пинать мяч ногой | футбольное поле, ровная площадка | мячи |
| 33, 34 |  |  | «Пионербол» | 2 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | спортивный зал | волейбольная сетка |

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение**

1. Лях В.И.. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы Москва, «Волгоград», 2012
2. Патрекеев А. Ю.. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура,  Москва, Дрофа, 2004
4. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть  2, Москва, «Просвещение», 2010

5. Учебно – практическое оборудование: козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая (3 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивной 1 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч пластиковый детский, стойка для прыжков в высоту, конусы разметочные, гантели (0,5 и 1 кг).