

Приложение 2.4. к основной образовательной
программе начального общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №8»
городского округа город Кумертау Республики
Башкортостан,
принятой на заседании педагогического совета
протокол от 29.05.2020 № 8,
утверждённой приказом от 01.06.2020 № 43-од

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«спортивный клуб «Вырастайка»

Пояснительная записка

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально-творческой ориентации ребёнка на процесс здоровье творения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и важна в связи с резким снижением процента здоровья детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния - нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. 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.

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

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

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни,

умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель программы:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Основными задачами являются:

1. Формировать у детей интерес к спорту, сформировать основы гигиенических навыков.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Место курса в учебном плане

Курс программы «Спортивный клуб «Вырастайка»» рассчитан на четыре года обучения для 1-4 классов. В 1 классе- 33 часа, занятие продолжительностью 40 минут, во 2-4 классах на освоение программы отводится по 34 часа из расчета 1 занятие в неделю по 45 минут.

Организация работы. Занятия проводятся во внеурочное время. Продолжительность занятия 40-45 минут. Занятие имеет большие возможности для организации различных видов деятельности детей и позволяет использовать в оптимальном сочетании традиционные и инновационные формы и методы работы. При организации работы занятия следует иметь в виду, что его название должно быть эмоционально привлекательным для школьников, поэтому в его выборе должны принимать участие сами дети. Формируемые понятия, представления и значения связаны с теми, которые школьники получают на уроках. Работа на занятиях может опережать или продолжать учебную. При этом широта и глубина знаний школьников могут существенно превышать полученные на уроке. Это обусловлено не только тем, что внеурочная работа позволяет выйти за рамки учебной, но прежде всего тем, что главным принципом её организации является опора на интересы детей.

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивный клуб «Вырастайка» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
4. Снижение последствий умственной нагрузки.
5. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивный клуб «Вырастайка» являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивный клуб «Вырастайка» являются следующие умения:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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, баскетбол.

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.

Учебно-тематический план. 1 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Мир вокруг меня и я в нём.	6	3	3
3	Уроки Мойдодыра.	14	7	7
4	Охрана жизни человека.	8	-	8
5	Игры народов	4		4
	Итого	33	11	22

Содержание программы.

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

1. Мир вокруг меня и в нём.(6 часов).

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет свое мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь в семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

2. Уроки Мойдодыра. (14 часов)

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скапливанию грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон

полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

3. Охрана жизни человека. (8 часов)

В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасности на улице, подвижные игры. Как избежать отравлений. Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Подвижные игры народов мира.

4. Игры народов. (4 часа)

Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь»
Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?».
Весёлые старты.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол.ча сов	Дата
1	Вводное занятие.		
	Мир вокруг меня и в нём.(6 часов).		
2	Я-неповторимый человек. Кто тебя окружает. Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки».	1	
3.	Для чего люди общаются. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда».	1	
4	Настроение в школе. Поведение в школе. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены».	1	
5	Занятия после школы. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.	1	
6	Вредные привычки. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	1	
	Уроки Мойдодыра. (14 часов)		
7	Кто нас лечит. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	
8	Что такое здоровье. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».	1	
9	Забота о глазах. Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты».	1	
10	Забота о коже. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1	
11	Уход за зубами. Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	
12	Как следует питаться. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1	
13	Как сделать сон полезным. «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1	
14	Как закаляться. Обтирание, обливание. Умывание и купание. «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	

15	Умывание и купание. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	
16	Почему мы бодем. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»		
17	Нужные и ненужные лекарства. «Трамвай», «Найди себе пару».	1	
18	Я прививок не боюсь, если надо уколюсь. «Гонки » «Попади в цель».	1	
19	Ещё раз о лекарствах. Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?»	1	
20	Кто и как предохраняет нас от болезней. Игры на быстроту «Шишки, желуди, орехи»,	1	
	Охрана жизни человека. (8 часов)		
21- 22	Как правильно вести себя на воде. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»	2	
23- 24	Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре. Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»	2	
25- 26	Как избежать отравлений. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	2	
27- 29	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Игры « Успей поймать», «Космонавты».	2	
	Игры народов. (4 часа)		
30- 31	Подвижные игры народов . Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь» Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», «Кто первый?»	2	
32- 33	Весёлые старты.	2	

Учебно-тематический план. 2 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Игры на развитие ловкости	4		4
3	Игры с мячом	6		6
4	Игры народов	5		5
5	Зимние забавы	4		4
6	Спортивные подвижные игры	8		8
7	Игры народов мира	6		6
	Итого	34	1	33

Содержание программы.

1. Вводное занятие (1 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2. Игры на развитие ловкости (4 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 (6 ч)

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

4. Игры народов (5 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».

5. Зимние забавы (4ч.)

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

6. Спортивные и подвижные игры (8 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 (6ч).

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. 2 класс

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата
1	Вводное занятие (1 ч) Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	
	Игры на развитие ловкости (5 ч)		
2	Изучение подвижных игр на развитие ловкости: « Салки»	1	
3	Изучение подвижных игр на развитие ловкости: «Ловкая подача», «Ловкие и меткие»	1	
4	Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	1	
5	Подвижные игры «Ловишки», «Круговая лапта»	1	
6	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	
	Игры с мячом (6 ч)		
7	Игры с мячом «Чемпионы малого мяча», «Догони мяч»	1	
8	Игры с мячом «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч»	1	
9	Игры с мячом «Горячий мяч», Эстафеты с мячом	1	
10	Игры с мячом «Встречный бой», «Летучий мяч»	1	
11	Игры с мячом: баскетбол, Пионербол	1	

12	Игры с мячом: «Набивалы», Мини - футбол	1	
	Игры народов (5 ч)		
13	Русские народные игры: «Петушки», «Жмурки», «воробьи и вороны», «Кот и Мышь»	1	
14	Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?»	1	
15	Чувашские народные игры: «Беги и собирай», «Кого вам?».	1	
16	Мордовские народные игры: «у медведя во бору», «Салки».	1	
17	Башкирские народные игры: «Стрелок», «Гроза».	1	
	Зимние забавы (4ч.)		
18	Зимние забавы Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»	1	
19	Зимние забавы «Царь горы», «Городки»	1	
20	Зимние забавы Эстафета на санках	1	
21	Зимние забавы Лыжные гонки.	1	
	Спортивные и подвижные игры (8 ч)		
22	«Сильный бросок», «Бой петухов»	1	
23	«Перетягивание через черту», «Перебежки»	1	
24	«Стоп», «Добеги и убеги»	1	
25	«Круговая лапта», «Мяч капитану»	1	
26	«Перестрелка»	1	
27	« Космонавты», « Не давай мяча водящему»	1	
28	«Внимание»	1	
29	«Лиса в курятнике», «Чехарда».	1	
	Игры народов мира (6ч).		
30	" Слон" Китай, " Табун " Новая Гвинея . Игра « Дракон, кусающий свой хвост» Китай, «Старинная китайская игра» Китай,	1	
31	«Большая кошка» Бразилия «Потяг» Бразилия, «Английские салки» Англия,	1	
32	«Африканские салки по кругу» Танзания, «Телохранители» , «Канатоходцы» Узбекистан,	1	
33	« Лев и коза» Афганистан, «Пожарная команда» Германия	1	
34	« Поезд» Аргентина, « Один в круге» Венгрия « Доброе утро, охотник!» Швейцария.	1	
	Итого	34	

Учебно-тематический план 3 класс

		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Игры на развитие силы	4		4
3	Игры с мячом	6		6
4	Игры народов	5		5
5	Зимние забавы	4		4
6	Основы спортивных игр (баскетбол)	8		8
7	Игры на развитие выносливости	6		6
	Итого	34	1	33

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2. Игры на развитие силы (4ч)

Изучение подвижных игр на развитие силы:

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

3. Игры с мячом (6 ч)

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

4. Игры народов (5 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)».

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

5. Зимние забавы (4ч.)

«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) (8ч).

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 (6ч)

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

Календарно-тематическое планирование. 3 класс

№	Тема занятия	Кол. час.	Дата
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Изучение подвижных игр на развитие силы: «тяни - толкай», «петушиные бои».	1	
3	Изучение подвижных игр на развитие силы: «летающий мяч»	1	
4	Изучение подвижных игр на развитие силы: «защити башню»	1	
5	Изучение подвижных игр на развитие силы: «чехарда», «выше ноги от земли».	1	
6	Игры с мячом. Пионербол	1	
7	Игры с мячом: «попади в обруч», «цель»	1	
8	Игры с мячом. Мини-футбол	1	
9	Игры с мячом «Детский баскетбол»	1	
10	Эстафеты с мячом	1	
11	Игры с мячом «мяч соседу», «в десяточку»	1	
12	Русские народные игры: «Сорока», «Лошадка», «Перегонка», «Клецки», «Пень», «Теребить нос», «Ярка»	1	
13-14	Татарские народные игры: «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Угадай и догони (Читанме, бузме)», «Скок-перескок (Кучтем-куч)», «Продаём горшки (Чулмак уены)»	2	
15-16	Карельские народные игры: «Сиди, сиди, Яша!», «Кукот (Петухи)», «Кислый» круг», «Ко мне с кольцом»	2	
17	Зимние забавы «Зима пришла!», Берегись, заморожу»	1	

18	Зимние забавы «Снежинки и ветер», «Найди Снегурочку»	1	
19	Зимние забавы «Лиса в курятнике», «Зайка беленький сидит»	1	
20	Зимние забавы «Снежиночки-пушиночки», «По снежному мостику»	1	
21-22	Основы спортивных игр (баскетбол) Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2	
23-24	Основы спортивных игр (баскетбол) Передача мяча. Передача мяча в парах, в тройках.	2	
25	Основы спортивных игр (баскетбол) Броски мяча. Остановка прыжком с двух шагов.	1	
26	Основы спортивных игр (баскетбол) Ловля мяча после отскока от щита.	1	
27	Основы спортивных игр (баскетбол) Повороты кругом в движении.	1	
28	Основы спортивных игр (баскетбол) Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
29	Игры на развитие выносливости: «Тяни – толкай»	1	
30	Игры на развитие выносливости: «Гуси-лебеди»	1	
31	Игры на развитие выносливости: «прыжки через скакалку»	1	
32	Игры на развитие выносливости: «Цель»	1	
33-34	Игры на развитие выносливости: «удочка»	2	
	Итого	34	

Учебно - тематический план 4 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Игры на развитие координации	2		2
3	Игры с мячом	2		2
4	Игры народов	3		3
5	Зимние забавы	4		4
6	Основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)	20		20
7	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку)	2		2
	Итого	34	1	33

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2. Игры на развитие координации (2 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 (2 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 (3ч)

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

Башкирские игры «Юрта», «Стрелок».

5. Зимние забавы (4ч.)

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

6. Основы спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) (17ч).

Футбол: остановки и передачи мяча, ведение мяча, удары по воротам. Баскетбол: стойки и повороты, остановки, ловли и передачи, ведения, броски в кольцо. Волейбол: передача мяча, прием мяча, подача мяча, игра в пионербол.

7. Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) (2ч)

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

Календарно-тематическое планирование. 4 класс

№	Тема занятия	Кол.час	Дата
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Игры на развитие координации «Карлики» и «великаны»	1	
3	Игры на развитие координации «тяни-толкай», «успей подобрать»	1	
4	Футбол. Правила игры. Остановки и передачи мяча. Учебная игра.	1	
5	Футбол. Жонглирование мячом .Передачи в движении. Учебная игра.	1	
6	Футбол. Ведение мяча между флажками. Удары по воротам. Учебная игра.	1	
7	Игры с мячом «Земля, вода, воздух, огонь», «летающий мяч»	1	
8	Игры с мячом. «Детский баскетбол»	1	
9	Футбол. Ведения мяча. Удары на дальность. Учебная игра.	1	
10	Футбол. Удары по воротам. Учебная игра.	1	
11	Футбол. Игра мини-футбол.	1	
12-13	Русские народные игры: «Хлопанье и хлопушка», «Голубь», «Горобец», «Волк и гуси»	2	
14	Башкирские народные игры. «Юрта», «стрелок».	1	
15	Баскетбол. Правила игры. Стойки и повороты. Игра в мини-баскетбол.	1	
16	Баскетбол .Остановки. Передачи мяча. Игра в мини-	1	

	баскетбол.		
17	Баскетбол. Ведение мяча .Игра в мини-баскетбол.	1	
18-19	Зимние забавы «Попляши и покружись!», «Снежная карусель»	2	
20-21	Зимние забавы «Затейники», Ловишки со снежком»	2	
22	Основы спортивных игр (волейбол) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Стойки и перемещения игрока. Правила игры пионербол.	1	
23-24	Основы спортивных игр (волейбол) . Передача мяча в парах. Передача мяча в тройках. Игра пионербол.	2	
25-26	Основы спортивных игр (волейбол) .Обучение подаче. Прием мяча после подачи. Игра пионербол.	2	
27-28	Основы спортивных игр (волейбол). Игра в «пионербол»	2	
29	Баскетбол .Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	1	
30	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	
31	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	
32	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	
33	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Запрещенное движение»	1	
34	Игры на развитие умственных способностей ребенка (скорость мышления, смекалку) «Найди пару»	1	
	Итого:	34 часа	

Список литературы

- 1.Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2017.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2016
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2019г. - / Мастерская учителя.
- 4.Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с.
- 5.Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- 6.Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2017. – 124 с.
- 7.Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2019 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2019г.

10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников.,2018г.

10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.