


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с.Воскресенка муниципального района Волжский Самарской области

443531 Самарская область, Волжский район,
с.Воскресенка, ул. Ленинская, д.1.
тел.999-71-86, ф.999-71

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка

 М.П. Шуляпина

«04» сентября 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по ВР

 Н.И. Рогожкина

«04» 09 2017 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 3 - 4 класса

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид программы: адаптированная

Составитель: Базаева Татьяна Клавдиевна
учитель технологии

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Спортивные игры»

Программа «Спортивные игры» является адаптированной, так как составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе». А так же учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования с программой В.И. Лях «Физическая культура» 3 -4 классы.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Рост мировой научной информации каждые 10 лет меняется. Общественное развитие, открывающее новые возможности экономической, политической, социальной деятельности, требуют сочетания широких общекультурных знаний с глубоким постижением непрерывно развивающихся наук, освоением способов самостоятельного добывания знаний. Спорту уделяется огромное значение в этот информационный век.

Сегодня ценится инициатива и самостоятельность, коммуникабельность, способность к самостоятельности, уметь самостоятельно действовать и реагировать на быстро изменяющиеся ситуации.

Важную роль в жизни каждого человека имеет спорт и здоровье.

Современная школа должна создавать среду, содействующую развитию спортивных способностей каждого ребенка. Это особенно важно для здоровья ребенка.

Проблема:

Современная школа должна способствовать личностному и интеллектуальному развитию каждого обучающегося, но и обеспечить развитие спортивных способностей ребенка и развить интерес к спорту. Но на уроках физической культуры в начальной школе не всегда удается в полной мере это сделать, особенно это касается работы с подвижными учащимися.

Программа «Спортивные игры» дает возможности развивать силу воли у учащихся с различной физической подготовкой, в тоже время, позволяет

удовлетворить запросы способных к спорту детей, что будет способствовать личностному развитию обучающихся. Занятия организуются таким образом, чтобы вызвать у ребят интерес.

В данной программе большая часть времени уделяется самостоятельным играм, что способствует привитию интереса ребят к спорту и общему физическому развитию.

Цель:

Развитие физических качеств учащихся, привитие интереса к предмету, создание условий для самовыражения, посредством применения игр, эстафет и включения ребят в активную спортивную деятельность.

Задачи учебные:

1. Овладеть основными спортивными понятиями.
2. Овладеть правилами игры.
3. Формировать силовые умения.
4. Развивать скоростные и силовые качества, ловкость.

Задачи развивающие:

1. Развивать интерес к спорту.
2. Сформировать умение концентрировать внимание.
3. Способствовать формированию навыков быстроты, ловкости, концентрации внимания.
4. Развивать навыки уважительного отношения к взрослым и товарищам.

Задачи воспитывающие:

1. Формировать положительное отношение к знаниям.
2. Развивать самостоятельность.
3. Формировать умение работать в паре, в группе, в коллективе.
4. Воспитывать активность, культуру общения.
5. Формирование у детей бережного отношения к своему здоровью и здоровью других.

Ценностные ориентиры программы «Спортивные игры»:

- формирование умения реагировать как компонента двигательной грамотности;
- формирование физических умений, связанных быстротой решения;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

ВАРИАТИВНОСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Тематика занятий разнообразна и напрямую не связана с физической культурой на уроках. Это даёт возможность использовать данное пособие при работе с 3 - 4 классами, изучающими физическую культуру по любой из действующих программ. Кроме того, последовательность занятий, не является строго определённой, педагог может по своему усмотрению выбрать тему очередной встречи с учащимися, вносить изменения и дополнения по своему усмотрению.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Данная программа рассчитана на учащихся 3 - 4 классы. Срок ее реализации 2 года (3-4 классы). Форма организации – кружок «Спортивные игры» в рамках внеурочной деятельности, в соответствии с ФГОС.

Программа рассчитана на 68 часов в год. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся содержания курса являются:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания курса являются:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

1. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
2. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
3. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
4. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
5. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
6. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
7. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
8. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие

9. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
10. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
11. Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры, с ручным мячом и в футбол.
12. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
13. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
14. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
15. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры
16. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

Календарно-тематическое планирование «Спортивные игры» 3 класс (68ч.)

№	Название раздела или темы	часы	занятия		Кол-во часов на изучение	Дата проведения занятия		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Тема занятия		триместр	число		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Спортивные и подвижные игры	22	1-2	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	2	I триместр.	сентябрь	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом.	Владеть футбольным мячом	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры соблюдая технику безопасности

Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности

									Взаимодействие в парах и группах	Владеть мячом	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу	сентябрь	I триместр.	2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловушки», «Круговая лапта».	3-4			
									Взаимодействие в парах и группах	Владеть скакалкой	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу	сентябрь	I триместр.	2	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	5-6			

			7-8	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	2	I триместр.	сентябрь	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах	Владеть мячом и скакалкой	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			9-10	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	2	I триместр.	октябрь	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения	Знать разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			11-12	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	2	I триместр.	октябрь	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения	Знать разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая

			13-14	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки». Самостоятельные игры.	2	I триместр.	октябрь	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			15-16	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	2	I триместр.	октябрь, ноябрь	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками с ноги на ногу	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			17-18	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	2	I триместр.	ноябрь	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущие препятствие	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности

								Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности	Взаимодействие в парах и группах	Уметь играть в разученные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ноябрь	I триместр.	2	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	19-20
								Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности	Взаимодействие в парах и группах	Уметь играть в разученные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на двух ногах	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ноябрь	II триместр.	2	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	21-22

2	Зимние виды игр	18	23-24	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	2	II триместр.	декабрь	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный, двухшажный ход	Уметь играть в разученные игры	Уметь кататься в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			25-26	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	2	II триместр.	декабрь	Игры на лыжах.	Уметь выполнять эстафету на санках	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			27-28	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	2	II триместр.	декабрь	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять эстафету на лыжах	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая

			29-30	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	2	II триместр.	декабрь	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры в парах и группах	Уметь работать в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			31-32	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	2	II триместр.	декабрь, январь	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в группах	Самостоятельно играть в разученные игры,
			33-34	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	2	II триместр.	январь	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая

			35-36	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	2	II триместр.	январь	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности
			37-38	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	2	II триместр.	январь, февраль	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах	
			39-40	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	2	II триместр.	февраль	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры соблюдая технику безопасности
3	Спортивные и подвижные игры	10	41-42	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	2	II триместр.	февраль	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на двух ногах	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	
			43-44	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	2	III триместр.	февраль, март	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				

			45-46	«Кто дольше не сойдёт», «Удочка». Игры по выбору.	2	III триместр.	март	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Уметь работать в парах и группах	
			47-48	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	2	III триместр.	март	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, гибкость
			49-50	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	2	III триместр.	март	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на двух ногах	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, гибкость

4	Спортивные эстафеты	18	51-52	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	2	III триместр.	март	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег средним темпе, эстафета с прыжками на двух ногах	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			53-54	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	2	III триместр.	апрель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			55-56	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	2	III триместр.	апрель	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений

			57-58	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	2	III триместр.	апрель	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			59-60	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	2	III триместр.	апрель, май	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с		Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			61-62	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развитие силы, ловкости
			63-64	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом			

			65-66	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			67-68	Весёлые старты.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом			
	итого	68	68		68							

Календарно-тематическое планирование «Спортивные игры» 4 класс (68ч.)

№	Название раздела или темы	часы	занятия		Кол-во часов на изучение	Дата проведения занятия		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Тема занятия		триместр	число		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Спортивные и подвижные игры	22	1-2	Упражнение «Пятнашки» Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	2	I триместр.	сентябрь	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом.	Владеть футбольным мячом	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры соблюдая технику безопасности

			3-4	Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Удочка». Упражнять в прыжках на месте в высоту.	2	I триместр.	сентябрь	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу	Владеть мячом	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности
			5-6	Подвижные игры: «У кого мяч?» Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	2	I триместр.	сентябрь	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу	Владеть скакалкой	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры,
			7-8	Разучивание игр «Гуси – лебеди» Упражнять в беге с увертыванием. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	2	I триместр.	сентябрь	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу..	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах	Владеть мячом и скакалкой	Взаимодействие в парах и группах	

			9-10	Разучивание игр «Перебежки» Упражнять в метании в подвижную цель. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	2	I триместр.	октябрь	Подвижные игры. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения	Знать разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности
			11-12	Разучивание игр «Колпачок и палочка» Упражнять в ходьбе по кругу. Соревнования по подвижным играм.	2	I триместр.	октябрь	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развивать у детей внимание	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения	Знать разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику
			13-14	Подвижные игры: «Накинь кольцо» «Лосадки» Упражнять детей в ходьбе и беге. Упражнять в метании Самостоятельные игры.	2	I триместр.	октябрь	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах	Самостоятельно играть в разученные игры,

			15-16	Разучивание игры «Кошка и мышка» «Снежные круги» Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле. Самостоятельные игры.	2	I триместр.	октябрь, ноябрь	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость. Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками с ноги на ногу	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности
			17-18	Разучивание игры «Ловля мячей сачками» Упражнять в метании. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	2	I триместр.	ноябрь	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущие препятствие	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности

								Уметь играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности	Взаимодействие в парах и группах	Уметь играть в разученные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развивать у детей ловкость, выдержку.	ноябрь	I триместр.	2	Разучивание игр «Не оставайся на полу (на земле)» Упражнять в прыжках, беге. Эстафета с переноской предметов.	19-20
							Уметь играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности	Взаимодействие в парах и группах	Уметь играть в разученные игры	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на двух ногах	Подвижные игры. Эстафеты. Развивать у детей находчивость, ловкость.	ноябрь	II триместр.	2	Разучивание игры «Затейники» Эстафета с перетягиванием каната	21-22	

2	Зимние виды игр	18	23-24	Катание на лыжах. «Очередность» «Трамвай», Игры по выбору.	2	II триместр.	декабрь	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять скользящий шаг, попеременный, двухшажный ход	Уметь играть в разученные игры	Уметь кататься в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			25-26	Катание на санках. «Гонки санок и ледянок» Игры по выбору.	2	II триместр.	декабрь	Игры на санках. Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу..	Уметь выполнять эстафету на санках	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности
			27-28	Катание на лыжах. «Быстрота», «На санки» Игры по выбору.	2	II триместр.	декабрь	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять эстафету на лыжах	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая

			29-30	Катание на сноуборде. «Кто быстрее?» Самостоятельные игры.	2	II триместр.	декабрь	Изменение скорости передвижения Развитие ловкости, смелости.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая
			31-32	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	2	II триместр.	декабрь, январь	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в группах	Самостоятельно играть в разученные игры,
			33-34	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Зима и лето» Игры по выбору.	2	II триместр.	январь	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая

			35-36	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	2	II триместр.	январь	Эстафета на лыжах. Игры. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры, соблюдая технику безопасности
			37-38	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	2	II триместр.	январь, февраль	Эстафета на лыжах. Игры. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять эстафету	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах	
			39-40	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	2	II триместр.	февраль	Эстафета на лыжах. Игры. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять бег в среднем темпе	Уметь играть в разученные игры	Взаимодействие в парах и группах	Самостоятельно играть в разученные игры соблюдая

3	Спортивные и подвижные игры	10	41-42	Разучивание игр «Мы веселые ребята...» Самостоятельные игры.	2	II триместр.	февраль	Подвижные игры. Эстафеты Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на двух ногах	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	
			43-44	Разучивание игр «Серсо» Упражнять в метании, ловле, согласованности движений. Разучивание игр «Сделай фигуру» Упражнять в беге, подскоках.	2	III триместр.	февраль, март	Подвижные игры. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость. Развивать у детей равновесие.				
			45-46	«Тетери» Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений. «Карусель» Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. Игры по выбору.	2	III триместр.	март	Подвижные игры. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость. Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами.				Уметь работать в парах и группах

			47-48	Разучивание игр «Трактористы» «Мышеловка» Весёлые старты.	2	III триместр.	март	Подвижные игры. Весёлые старты. Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту. Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, гибкость
			49-50	Разучивание игр «Прыжки через веревку» Упражнять в прыжках на месте в высоту. «Кольцо на палочке» Упражнять в метании колец. Эстафета с мячами, скакалками.	2	III триместр.	март	Подвижные игры. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость. Развивать у детей внимание, координацию движений руки, меткость.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на двух ногах	Уметь играть в разученные игры	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, гибкость

4	Спортивные эстафеты	18	51-52	«Чье звено скорее соберется» «Кегли» Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве. Упражнять в метании в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	2	III триместр.	март	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку, глазомер	Уметь выполнять бег средним темпе, эстафета с прыжками на двух ногах	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			53-54	Эстафета с передачей палочки. «Кто скорее» Развивать у детей координацию движений. Упражнение в прыжках. «Космонавты» Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	2	III триместр.	апрель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развивать у детей координацию движений. Развивать у детей внимание, ловкость, воображение.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений

			55-56	Эстафета бег. «Успей пробежать» «Школа мяча» Упражнять в ловле и метании	2	III триместр.	апрель	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развивать у детей координацию движений, внимание.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	
			57-58	Самостоятельные игры. «Караси и щука» Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле. «Медведи и пчелы» Упражнять в беге и в лазании.	2	III триместр.	апрель	Соревнования. Развивать умение выполнять движения по сигналу. Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			59-60	«Пастух и стадо» Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве. Эстафета «Паровозик».	2	III триместр.	апрель, май	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Развивать у детей внимание, ловкость.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом		Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук.

			61-62	«Быстрее по местам» Упражнять в беге. Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развитие силы, ловкости
			63-64	Игры: «Пожарные на учении». Упражнять в лазании. Комбинированная эстафета.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развивать у детей внимание, ловкость	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	Развить ловкость, моторику рук, движений
			65-66	Эстафета с обменом мячей. «Кто скорее до флажка» Упражнять в подлезании. Игры по выбору.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	
			67-68	Весёлые старты.	2	III триместр.	май	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом	Самостоятельная игра в разученные игры с ручным мячом	Уметь работать в парах и группах	
	итого	68	68		68							

Ожидаемые результаты

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровые сберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости учащихся.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Снижение последствий умственной нагрузки.
7. Повышение социально-психологической комфортности в коллективе.

Мониторинг эффективности внеурочной деятельности

Эффективность внеурочной деятельности будет осуществляться контролем за деятельностью учащихся ежегодно, путем наблюдения и диагностикой обучающихся в конце второго года обучения.

Целью мониторинговых исследований выявления уровня сформированности УУД и психоэмоционального настроения во внеурочной деятельности.

Спортивный тест «Спорт в жизни»

1. Посещали ли Вы занятия по физкультуре в школе?

- А. Да, прилежно.
- Б. Да, но старался/лась сачкануть.
- В. Нет, у меня была справка.

2. Что означает для Вас утренняя зарядка?

- А. Возможность размять мышцы и сухожилия после сна.
- Б. Так, баловство.
- В. Зарядка мобильного телефона.

3. Занимаетесь ли Вы спортом?

- А. Да, хожу на внеурочную деятельность / гимнастику / плавание.
- Б. Изредка, по настроению.
- В. У меня на подобную ерунду нет ни времени, ни денег, ни желания.

4. Следите ли Вы за своим здоровьем?

- А. Да, регулярно.
- Б. Когда прохожу медосмотр.
- В. Нет, мне это не интересно.

5. Часто ли вы болеете?

- А. Да, конечно.
- Б. Только иногда.
- В. Вообще не болею.

6. Придерживаетесь ли Вы какого-нибудь режима?

- А. Да, конечно.
- Б. Да, но надолго меня не хватает.
- В. А зачем?

7. Спорт – это здорово?

- А. Да, конечно.
- Б. Зависит от вида спорта.
- В. Конечно, нет.

8. Любите ли вы играть в спортивные игры?

- А. Да, люблю.
- Б. Некоторые из них.

В. Не нравятся.

9. Нравятся ли вам эстафеты?

А. Да, нравятся.

Б. Некоторые из них.

В. Не нравятся.

10. Любите ли вы играть командой?

А. Да, конечно.

Б. Да, но надолго меня не хватает.

В. Нет

Критерии оценивания теста

Аккуратно подсчитайте количество баллов, которые сумели набрать учащиеся:

Ответ «А» - 2 балла;

Ответ «Б» - 1 балл;

Ответ «В» - 0 баллов.

По нижеприведённой таблице прикиньте результат выводы.

0 - 9 БАЛЛОВ	10 - 15 БАЛЛОВ	16 - 20 БАЛЛОВ
Спорт для Вас - это что-то из разряда фантастической литературы и кино. Вы через силу не сможете заставить себя лишний раз пройтись пешком, отказать себе в лишней порции десерта. Решать, конечно, только Вам, но перспективы у Вас безрадостные. Без занятий спортом Вы не	Вас можно отнести к середнячку: «Вроде и спорт знаком, вроде и ем немного, чего уж переживать-то». Однако, Вам не хватает постоянства, здорового упорства и стремления. Перестаньте всё делать из-под палки. Вы можете быть сильным	Поздравляю! Вашей устойчивой позиции на пути к осуществлению спортивной цели можно позавидовать. Медленно, но верно, шаг за шагом Вы развиваете в себе силу воли и стремитесь к результату. Не сворачивайте с выбранного пути, и у Вас всё получится!

сможете иметь полноценное здоровье. А ведь это так прекрасно!	(сильной), работайте над собой!	
---	---------------------------------	--

Вывод:

16 - 20 БАЛЛОВ – Высокий уровень сформированности УУД

10 - 15 БАЛЛОВ – Средний уровень сформированности УУД

0 - 9 БАЛЛОВ – Низкий уровень сформированности УУД

Спортивный тест «Ваше настроение»

1. С каким настроением Вы обычно просыпаетесь?

- А. Ужасно! Новый день!
- Б. Эх, столько дел нужно успеть.
- В. Здравствуй, мир!

2. О чём Вы думаете, идя по улице?

- А. Как мне всё надоело!
- Б. Эх, столько дел нужно успеть.
- В. Какая прекрасная погода!

3. Как Вы отреагируете на замечание, сделанное вашим учителем?

- А. Начнёте в скандальной форме доказывать свою правоту.
- Б. Молча, выслушаете.
- В. Улыбнётесь и со всем согласитесь.

4. Как Вы ведёте себя в компании одноклассников?

- А. Сидите букой.
- Б. Уходите из компании.
- В. Веселитесь.

5. Как бы Вы провели своё свободное время?

А. Заперлись бы в комнате и смотрели телевизор.

Б. Занялись бы своими делами.

В. Пошли бы на спортивные игры, в секции.

6. Какие из перечисленных цветов Вам нравятся больше?

А. Чёрный, красный.

Б. Синий, зелёный.

В. Белый, жёлтый.

7. Часто ли Вы мечтаете?

А. Никогда.

Б. Иногда.

В. Постоянно предаюсь мечтам и стремлюсь к их осуществлению.

Критерии оценивания теста

Подсчитать количество набранных баллов и соотнесите их с данными нижеприведённой таблицы.

Ответ «А» - 0 баллов;

Ответ «Б» - 2 балла;

Ответ «В» - 4 балла.

0 - 6 БАЛЛОВ	8 - 20 БАЛЛОВ	22 - 28 БАЛЛОВ
Вам стоит задуматься и серьёзно проанализировать своё мироощущение. Постоянный негатив часто приводит к депрессии, пагубно отражающейся на Вашем самочувствии и здоровье. Таким образом, Ваше настроение определяет всё остальное в жизни.	Вы не лишены положительных эмоций. Являясь добрым и спокойным человеком, Вы стремитесь к жизненной предсказуемости и спокойствию.	Вы смело и легко идёте по жизни. Вам не страшны невзгоды, проблемы, суета. Ваша жизнерадостность передаётся другим, и поэтому для Вашего окружения Вы являетесь источником оптимизма и добродушия.

Вывод:

22 - 28 БАЛЛОВ – Отличное психоэмоционального настроение.

8 - 20 БАЛЛОВ – Хорошее психоэмоционального настроение.

0 - 6 БАЛЛОВ - Удовлетворительно психоэмоционального настроение.