Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО)

МБОУ СОШ с. Панино

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Волейбол**

**ДЛЯ 5-8 КЛАССОВ**

2018

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВРЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

       В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

      Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

***Личностные результаты*** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

***Метапредметные результаты*** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД***:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности***:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации

программы внеурочной деятельности

***В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать:***

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

***и должны уметь***:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своём здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

        В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

        В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование, 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Перемещения | 7 |
| 2 | Верхняя передача | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 4 |
| 5 | Приём мяча | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого 34 часов |  |

Тематическое планирование, 6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого 34 часов |  |

Тематическое планирование, 7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении | 7 |
| 2 | Закрепление техники верхней передачи | 6 |
| 3 | Закрепление техники нижней передачи | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Закрепление техники приёма мяча с подачи | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого 34 часов |  |

Тематическое планирование, 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 7 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 6 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 5 |
| 6 | Одиночное блокирование | 4 |
| 7 | Страховка при блокировании | 4 |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого 34 часов |  |

Тематическое планирование, 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 5 |
| 2 | Прямой нападающий удар | 5 |
| 3 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад | 5 |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | 8 |
| 6 | Одиночное блокирование и страховка | 4 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 3 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого 34 часов |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата |
| 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения) |  |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) |  |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд |  |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд |  |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд |  |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд |  |
| 7 | Игровое занятие |  |
| 8 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |  |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений |  |
| 11 | Разучивание верхней передачи мяча над собой |  |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой |  |
| 13 | Верхняя передача мяча над собой |  |
| 14 | Игровое занятие. |  |
| 15 | Разучивание верхней передачи мяча у стены |  |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах |  |
| 17 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку |  |
| 18 | Игровое занятие |  |
| 19 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки |  |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки |  |
| 21 | Верхняя прямая подача с середины площадки |  |
| 22 | Верхняя прямая подача с середины площадки |  |
| 23 | Игровое занятие |  |
| 24 | Нижняя передача над собой |  |
| 25 | Нижняя передача над собой |  |
| 26 | Нижняя передача над собой |  |
| 27 | Игровое занятие |  |
| 28 | Нижняя передача мяча у стены, в парах |  |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах |  |
| 30 | Нижняя передача мяча у стены, в парах |  |
| 31 | Игровое занятие |  |
| 32 | Приём мяча с подачи у стены |  |
| 33 | Подача и приём мяча в парах |  |
| 34 | Учебная игра |  |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2.Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

4.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

5.Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

.

**Пояснительная записка**

***Программа составлена на основе:***

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

   Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует  общеучебные  умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры   развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и  координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

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

***Цель программы:*** сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья  средством подвижной игры.

***Задачи:***

               - сформировать у младших школьников начальное представление о  здоровом образе жизни, культуре движений;

               - выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и  подвижных играх;

  - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации  отдыха,      повышения работоспособности  и укрепления здоровья;

               -развивать умения ориентироваться в пространстве;

              - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

              -создавать условия для проявления чувства коллективизма;

              - развивать активность и самостоятельность;

              -обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

                применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

* ***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
* ***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими** **упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Место внеурочно деятельности в плане школы**

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 135ч.  Соответственно: 1 класс – 33 часа. 2 класс – 34 часа. 3 класс -34часа. 4 класс – 34 часа.

**Общая характеристика подвижных игр**

***Сюжетные игры*.** Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

***Бессюжетные игры*.** Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

***Игровые упражнения*.** Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

***Игры с мячом.***Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям младшего школьного возраста;

- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. *Ловля мяча*. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2*. Передача мяча*. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. *Ведение мяча*. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;

- углубленное разучивание;

- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

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

* 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную игровую 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 в процессе игры 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 программы по курсу являются следующие умения:

* 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 освоения обучающимися**

**программы подвижных  и спортивных игр.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

***иметь представление****:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- об играх разных народов;

- о разновидности спортивных игр;

- о соблюдении правил игры

***уметь****:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- соблюдать правила игры.

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ  1  КЛАССА**

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.**(включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь**(включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**3. Подвижные игры с мячом.**Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

**4.  Занимательные игры.**

    Игры на развитие внимания:«Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений:«Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач»,  «Падающая палка»,   «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили…», «Весёлая скакалка» и т.д.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАССА**

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ**(включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь**(включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

1. **Подвижные игры с мячом. «**Бомбардировка»(Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)
2. **Игровые упражнения. «**По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).
3. **Занимательные игры.**

*Игры на развитие внимания:*«Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

*Игры на координацию движений:*«Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач»,  «Падающая палка»,  «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА**

***Программа модернизирована  на основе:***Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

        Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

**1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия).**Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

**2. Подвижные игры без мячей.**

*Игры на развитие внимания:*«Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

*Игры на координацию движений:*«Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач»,  «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д

**3. Эстафеты.**

      Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

   Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

   Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

**4. Спортивные и подвижные  игры с мячами. «**Бомбардировка»(Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)  Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.**

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение. Проводится  2 раза в год.

**6. Соревнования.**Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС**

   Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации  и   профессиональной  деятельности  в  области   пионербола.  Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

**Программа состоит из семи разделов:**

1.             Основы знаний о физической культуре и спорте.

2.             Техника безопасности и охраны труда на занятиях         физической культурой     и      спортом.

3.             Общая физическая подготовка.

4.             Специальная физическая подготовка.

5.             Контрольные и тестовые упражнения.

6.             Медицинский контроль.

7.             Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»**представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»**знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовк**а» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел **«Мониторин**г» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

     Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

    Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

     Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

**1 класс**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного курса «Если хочешь быть здоров»** **(в рамках внеурочной деятельности)**

**на 2018-2019 учебный год**

**33 часа  (1 раз в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | 2.09 | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр | Знакомство  (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) | 1 |
| 2 | 9.09 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 |
| 3 | 16.09 | Красивая осанка.  Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение» | 1 |
| 4 | 23.09 | Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | Лёгкая атлетика   ( Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков,  метаний, способностей к ориентированию в пространстве) | 1 |
| 5 | 30.09 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка» | 1 |
| 6 | 7.10 | Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | 1 |
| 7 | 14.10 | Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней», | 1 |
| 8 | 21.10 | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби» | 1 |
| 9 | 28.10 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 |
| 10 | 11.11 | Кто быстрее? | 1 |
| 11 | 18.11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 |
| 12 | 25.11 | Подвижная игра «Лиса и цыплята» | Спортивные игры  ( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча) | 1 |
| 13 | 2.12 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 |
| 14 | 9.12 | Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать» | 1 |
| 15 | 16.12 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем» | Гимнастика  (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве) | 1 |
| 16 | 23.12 | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч» | 1 |
| 17 | 13.01 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». | 1 |
| 18 | 20.01 | Горка  зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | Лыжный спорт  (Комплексное развитие координационных способностей) | 1 |
| 19 | 27.01 | Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 |
| 20 | 3.02 | Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться». | 1 |
| 21 | 10.02 | Штурм высоты. | 1 |
| 22 | 24.02 | Подвижная игра «Салки» |  | 1 |
| 23 | 3.03 | Закрепление.  «Салки» и др. по выбору учащихся. | 1 |
| 24 | 10.03 | Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся. | 1 |
| 25 | 17.03 | Круговая эстафета. | 1 |
| 26 | 7.04 | «Погоня», «Снайперы» | Лёгкая атлетика,  Элементы спортивных игр  (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде) | 1 |
| 27 | 14.04 | Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 1 |
| 28 | 21.04 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики». | 1 |
| 29 | 28.04 | Развитие  выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». | 1 |
| 30 | 5.05 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг». | 1 |
| 31 | 12.05 | Прыжок за прыжком. | 1 |
| 32 | 19.05 | Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка». | 1 |
| 33 | 26.05 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись». | 1 |

**2 класс**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного курса «Если хочешь быть здоров»** **(в рамках внеурочной деятельности)**

**на 2018-2019 учебный год**

**34 часа  (1 раз в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр. | Знакомство  (Правила поведения, закрепление навыков игры) | 1 |
| 2 |  | Подвижная игра «Часы пробили…». | 1 |
| 3 |  | Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение». | 1 |
| 4 | 21.09-25.09 | Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки». | Лёгкая атлетика   ( Закрепление навыков бега, прыжков,  метаний, способностей к ориентированию в пространстве) | 1 |
| 5 | 28.09-02.10 | Подвижная игра «Быстрая тройка». | 1 |
| 6 | 05.10-10.10 | Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка». | 1 |
| 7 | 12.10-16.10 | Подвижная игра «Очистить свой сад от камней». | 1 |
| 8 | 19.10-23.10 | Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби». | 1 |
| 9 | 26.10-30.10 | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики». | 1 |
| 10 | 09.11-14.11 | Подвижная игра «Кто быстрее?». | 1 |
| 11 | 16.11-20.11 | Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». | 1 |
| 12 | 23.11-27.11 | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом». | Подвижные игры, подводящие к пионерболу  ( Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча) | 1 |
| 13 | 30.11-04.12 | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй». | 1 |
| 14 | 07.12-11.12 | Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби». | 1 |
| 15 | 14.12-18.12 | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем». | Гимнастика  (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве) | 1 |
| 16 | 21.12-25.12 | Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч». | 1 |
| 17 | 11.01-16.01 | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | 1 |
| 18 | 18.01-22.02 | Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами. | Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами | 1 |
| 19 | 25.01-29.01 | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 |
| 20 | 01.02-05.02 | Игровые и соревновательные упражнения с мячами. | 1 |
| 21 | 08.02-12.02 | Подвижная игра «Регби». | 1 |
| 22 | 15.02-19.02 | Подвижная игра «Братишки спаси». | 1 |
| 23 | 22.02-26.02 | Закрепление навыков ведения.  «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся. | 1 |
| 24 | 29.02-04.03 | Подвижная игра «Простой пионербол». | 1 |
| 25 | 07.03-11.03 | Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами. | 1 |
| 26 | 14.03-18.03 | Подвижные игры «Погоня», «Снайперы». | Лёгкая атлетика,  Элементы спортивных игр  (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде) | 1 |
| 27 | 04.04-08.04 | Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 1 |
| 28 | 11.04-15.04 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты. | 1 |
| 29 | 18.04-22.04 | Развитие  быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». | 1 |
| 30 | 25.04-29.04 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг». | 1 |
| 31 | 11.05-14.05 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | 1 |
| 32 | 09.05-13.05 | Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка». | 1 |
| 33 | 16.05-20.05 | Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись». | 1 |
| 34 | 23.05-27.05 | Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись». | 1 |

**3 класс**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного курса «Если хочешь быть здоров»** **(в рамках внеурочной деятельности)**

**на 2018-201 учебный год.**

**КТП составлено на 68 часов, из них**

**34 часа  (1 раз в неделю) + 34 часа  в течение года в выходные и каникулярные дни.**

**Календарно-тематическое планирование   1 раз в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п\*п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Виды деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | 2.09 | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр. | Раздел № 1на всех занятиях:  Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.  Раздел № 2  Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры) | 1 |
| 2 | 9.09 | Подвижные игры «Часы пробили…», «Разведчики» | 1 |
| 3 | 16.09 | *Игры на развитие ловкости:* «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д | 1 |
| 4 | 23.09 | *Игры на развитие внимания:*«Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы» | 1 |
| 5 | 30.09 | *Игры на координацию движений:*«Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов» | 1 |
| 6 | 7.10 | *Игры на координацию движений:*«Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», | Раздел № 1на всех занятиях.  Раздел № 2  Подвижные игры без мячей | 1 |
| 7 | 14.10 | *Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач». | 1 |
| 8 | 21.10 | *Игры на развитие ловкости:* «Падающая палка», «Гуси», «Горелка» | 1 |
| 9 | 28.10 | *Игры на развитие ловкости:* «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д | 1 |
| 10 | 11.11 | *Игры на развитие внимания:*«Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д. | 1 |
| 11 | 18.11 | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 |
| 12 | 25.11 | Подвижная игра «Лиса и цыплята» | 1 |
| 13 | 2.12 | Игра «Бомбардировка»**,**«Перестрелка» | Раздел № 1на всех занятиях:  Раздел № 4  Спортивные игры  ( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча) | 1 |
| 14 | 9.12 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать» | 1 |
| 15 | 16.12 | Игры «Братишка спаси»**,**«Перестрелка» | 1 |
| 16 | 23.12 | Игра «Пионербол» | Раздел № 4  Спортивные игры | 1 |
| 17 | 13.01 | Игра «Пионербол» | Раздел № 1на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча  Раздел № 4  Спортивные игры  (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) | 1 |
| 18 | 20.01 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 19 | 27.01 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 20 | 3.02 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 21 | 10.02 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 22 | 24.02 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 23 | 3.03 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»     Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | Раздел № 3  Эстафеты | 1 |
| 24 | 10.03 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 |
| 25 | 17.03 | Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями | 1 |
| 26 | 7.04 | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | 1 |
| 27 | 14.04 | Игра «Пионербол» | Раздел № 1на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча  Раздел № 4  Спортивные игры  (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) | 1 |
| 28 | 21.04 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 29 | 28.04 | Игра «Бомбардировка»**,**«Перестрелка» | 1 |
| 30 | 5.05 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 31 | 12.05 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 32 | 19.05 | Игра «Бомбардировка»**,**«Перестрелка» | 1 |
| 33 | 26.05 | Игра «Пионербол» | 1 |
| 34 | 30.05 | Игра «Пионербол» | 1 |
| Итого: | |  |  | 34 часа |

**4 класс**

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного курса «Если хочешь быть здоров»** **(в рамках внеурочной деятельности)**

**на 2015-2016 учебный год**

**34 часа  (1 раз в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Содержание учебного материала | Количество  часов |
| 1 | 02.09. | Инструкция по технике безопасности  Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование. | 1 |
| 2 | 9.09. | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 |
| 3 | 16.09. | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 |
| 4-5 | 23.09,  30. 09. | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 2 |
| 6 | 07.10. | Комплекс  ОРУ№1(с мячами).  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 |
| 7 | 14.10. | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол | 1 |
| 8-9 | 21;28.10. | Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол | 2 |
| 10-11 | 11;18.11. | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 2 |
| 12-13 | 25.11;02.12 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 2 |
| 14-15 | 9;16.12. | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 2 |
| 16-17 | 23.12 – 13.01. | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 |
| 18-19 | 20;27.01. | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 |
| 20-21 | 03;10.02. | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 |
| 22-23 | 17;24.02. | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 |
| 24-25 | 02;09.03. | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 2 |
| 26 | 16.03. | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 1 |
| 27-30 | 06-27.04. | Турнир по пионерболу | 4 |
| 31 | 04.05. | Комплекс  ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 |
| 32 | 11.05. | Комплекс  ОРУ№5. Техника атаки.  Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 1 |
| 33 | 18.05. | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 1 |
| 34 | 25.05. | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 1 |