

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация Вальдорфская школа
«Радость»**

Юрид. адрес: 445040, Самарская обл., г. Тольятти, б-р
Туполева, 19, ИНН 6320266770, ОГРН 1146300001264,
эл. почта shkolasadradost@vandex.ru, телефон 24-95-83.

ПРИНЯТО
на Общем Собрании работников
АНОО Вальдорфской
школы «Радость»
протокол от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора
АНОО Вальдорфской
школы «Радость» № 55/2 от
31.08.2022 г.
_____ Федотова М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

3 класс

Составитель: Михеев П.П.

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности по духовно-нравственному развитию «Ветхозаветные истории» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО АНОО ЦИВ

Цель курса

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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

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

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

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

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;
- формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления;
- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- активизировать двигательную деятельность детей;
- формировать устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, республики;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде.
- способствовать освоению национальной культуры и воспитанию чувства национального самосознания, национального достоинства, воспитанию уважения к другим народам и их культурам и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

Общая характеристика курса

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

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

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

Формы деятельности:

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- беседы, направленные на профилактику вредных привычек, осознание ценности человеческой жизни и уникальности каждого человека, воспитание бережного отношения к собственной жизни;
- проведение совместных спортивных праздников с родителями и детьми, весёлых стартов.

Программа рассчитана на учащихся 3 классов. Практические занятия составляют основу программы. Набор детей по желанию.

Объем курса

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

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

К концу третьего года обучения учащиеся должны понимать:

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

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

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

использовать:

изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Структура программы

- Игры на внимание

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

- Бессюжетные игры

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

- Игры-забавы

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

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и

требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. Игры направлены на формирование волевого характера, способности преодолевать любые возникающие трудности, быть целеустремленным в достижении поставленной цели.

- Народные игры

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

- Любимые игры детей (предложенные детьми)

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

Календарно - тематическое планирование

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

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

4	Игры «Перебежки с выручкой», «Пастух и овцы»	Комплекс ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
5	Игры «Караси и щука», «Салки с домиком»	Комплекс ОРУ. Бег по кочкам. Бег с низкого старта на 30 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять технику низкого старта, играть в подвижные игры	Совершенствование		
6	Игры «Казаки - разбойники», «Вызов номеров»	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять бег с изменением направления и с ускорением, играть в игры	Совершенствование		
7	Игры «Заяц, сторож и Жучка», «Воробьи - вороны»	Комплекс ОРУ. Бег с высокого старта на 100 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь распределять силы на дистанции, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
8	Игры «Беги за мной», «Круговая эстафета»	Бег с максимальной скоростью. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять ОРУ, бег с максимальной скоростью, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
9	Игры «Переправа», «Рыбаки и рыбки»	Бег с препятствиями. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять ОРУ, преодолевать препятствия, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
10	Игры «Белые медведи», «Пустое место»	Комплекс ОРУ. Бег в гору. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых		1	Уметь самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		

		способностей						
11	Игры «Пятнашки», «Бездомный заяц»	Равномерный бег 1000 м. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь правильно распределять силы на дистанции, знать разученные игры, самостоятельно играть	Совершенствование		
12	Игры по выбору учащихся	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Комбинированная эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
Игры на развитие внимательности (12 часов)								
13	Игры на развитие внимательности «У ребят порядок строгий», «Стой – беги»»	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры	Изучение нового материала		
14	Игры «Блуждающая цель», «Море волнуется»	Комплекс ОРУ. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие	Совершенствование		
15	Игры «Великаны и карлики», «Бег с препятствиями»	Комплекс ОРУ. Прыжки по ориентирам. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Подвижные игры. Развитие скоростно-		1	Уметь выполнять общеразвивающие и строевые упражнения, играть в подвижные игры	Совершенствование		

		силовых способностей и внимательности						
16	Т. Б. Игры «Волк во рву», «Встречная эстафета»	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале Эстафеты с прыжками. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности	0,5	0,5	Уметь играть в подвижные игры	Изучение нового материала		
17	Игры «Найди свой домик», «К своим флажкам»	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		1	Уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега, играть в п/игры с бегом	Совершенствование		
18	Игры «Прыжки челноком», «Скакуны»	Комплекс ОРУ. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять ОРУ, прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением, играть в подвижные игры с бегом	Совершенствование		
19	Игры «Удочка», «Прыжки по полоскам»	Строевые упражнения. Челночный бег. Прыжки с места и с разбега. Прыжки со скакалкой Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять прыжки с места и с разбега, играть в подвижные игры с бегом и мячом	Совершенствование		
20	Игры «Борьба за флажки», «Цыплята и наседка»	Прыжки через мячи и на скакалке. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять прыжки через мячи и на скакалке, играть в подвижные игры	Соревнования		

21	Игры «Удочка», «Забрасывание белого мяча»	Метание малого мяча по вертикальной цели. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять метание малого мяча по вертикальной цели, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу	Совершенствование		
22	Игры «Борьба за флажки», «Охотник и лисы»	Метание малого мяча по горизонтальной цели. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять метание малого мяча по горизонтальной цели, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
23	Игры «Охота на волка», «Снайперы»	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Подвижные игры. Эстафеты. Приседания за 1 мин. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять метание набивного мяча от груди, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
24	Игры по выбору учащихся	Прыжки со скакалкой за 1 мин. Подвижные игры по выбору учащихся. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять прыжки со скакалкой, эстафету из различных исходных положений	Совершенствование		
Игры на развитие координации (6 часов)								

25	Т.Б. Игры на развитие координации «Прыгни дальше», «Передай мяч»	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок вперёд, назад, «мост». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей		1	Уметь выполнять кувырок вперёд, назад, «мост», эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
26	Игры «Потяни шнур», «Цыплята и лиса»	Акробатика. Кувырок в сторону, с шага. Подвижные игры Развитие скоростных и координационных способностей, гибкости		1	Уметь выполнять акробатические элементы, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
27	Игры «Не урони мяч», «Мячик - чижик»	ОРУ с мячами. Два кувырка вперёд, полушпагат, «мост», стойка на лопатках. Подвижные игры. Эстафета с обручами, скакалками. Развитие координационных способностей, гибкости		1	Уметь выполнять ОРУ с мячами, стойку на лопатках, полушпагат, самостоятельно играть в разученные игры.	Совершенствование		
28	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками	ОРУ с мячом. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять ОРУ с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	Соревнования		
29	Игры «Цыплята и лиса», «Мяч сквозь обруч»	Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подвижные игры. Развитие координационных		1	Уметь выполнять ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		

		способностей						
30	Игры «Кот и мышки», Полоса препятствий	Комплекс ОРУ. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приёма. Подвижные игры. Развитие координационных способностей		1	Уметь выполнять ОРУ, опорный прыжок, лазание по канату, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
Зимние игры (12 часов)								
31	Т.Б. Зимние игры «Перебежки со снежками», «Снежки и ветер»	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Катание на лыжах, санках. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости	0,5	0,5	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
32	Игры «Гонки санок», «Салки со снежками»	Игры на санках, по выбору. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости		1	Уметь самостоятельно играть в игры, кататься на санках	Совершенствование		
33	Игры «Шайба», «На санках с лыжными палками»	Катание на лыжах. Подъёмы, спуски. Зимние игры на санках. Развитие быстроты, выносливости		1	Уметь самостоятельно играть в игры, кататься на лыжах	Изучение нового материала		
34	Игры «Гонка с шайбой», «Блуждающая цель»	Катание на лыжах. Подъёмы, спуски, торможение плугом. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости		1	Уметь самостоятельно играть в игры, кататься на лыжах	Совершенствование		
35	Игры «Идите за мной», «Взятие	Катание на лыжах. Попеременный		1	Уметь самостоятельно играть в игры, кататься на	Совершенствование		

	крепости»	двухшажный ход. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости			лыжах			
36	Игры «Гонки на лыжах в парах», «Два Мороза»	Катание на лыжах. Подъёмы, спуски с небольших склонов. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости		1	Уметь кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Совершенствование		
37	Эстафета на лыжах. Игра «Лыжники по местам»	Эстафета на лыжах. Зимние игры по выбору: снежки, катание на санках с горок. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Соревнования		
38	Игры «Дойди до середины», «Хоккей на снегу»	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. Эстафета на лыжах. Игры по выбору учащихся. Развитие быстроты, выносливости		1	Уметь кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Совершенствование		
39	Зимние игры. Эстафета-биатлон	Эстафета на лыжах. Зимние игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Соревнования		
40	Игры «Быстрые санки», «Не упали на льду»	Катание на санках с горки. Зимние игры на санках. Игры по выбору учащихся. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь кататься на санках с горки, играть в подвижные игры	Совершенствование		
41	Мы строим крепость. Игры «Взятие	Мы строим крепость. Зимние игры. Развитие быстроты, ловкости,		1	Уметь строить крепость, играть в зимние русские	Соревнования		

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

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

Спортивные игры (10 часов)

51	Т.Б. Спортивные игры.Мини-баскетбол	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила соревнований. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо Спортивные игры. Развитие быстроты, ловкости	0,5	0,5	Уметь играть в спортивные игры с мячом	Соревнования		
52	Бадминтон, мини-баскетбол	Броски одной и двумя руками с места. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь играть в спортивные игры с мячом	Совершенствование		
53	Боулинг, мини-баскетбол	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Гигиена питания. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	Уметь играть в спортивные игры с мячом	Совершенствование		
54	Пионербол по упрощенным правилам	Подача мяча двумя руками из-за головы. Упражнение «пистолет». Игра. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь играть в спортивные игры с мячом	Совершенствование		
55	Пионербол по упрощенным правилам	Бросок и ловля мяча в парах.подача мяча одной рукой. Эстафета по кругу. Правила игры. Игра. Развитие быстроты,		1	Уметь играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры	Совершенствование		

		ловкости, выносливости						
56	Пионербол, «Зальная лапта»	Подача мяча одной рукой. Ловля и бросок мяча. Правила игры. Игра. Развитие глазомера, быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры	Совершенствование		
57	Пионербол	Правила игры. Игра. Развитие глазомера, быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры	Соревнования		
58	Пионербол с элементами волейбола	Бросок мяча через сетку с трёх шагов. Комбинированная эстафета. Игра. Развитие ловкости, выносливости		1	Уметь выполнять эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование		
59	Игра «Борьба за мяч», мини - футбол	Челночный бег 3х10. Удары по мячу и остановка мяча. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять старты из разных положений, самостоятельно играть в разученные игры с мячом	Совершенствование		
60	Игра «Знамя», мини - футбол	Освоение техники ведения мяча. Игровые задания. Игра. Развитие ловкости, выносливости		1	Уметь выполнять старты из разных положений, самостоятельно играть	Совершенствование		
61	Футбол	Закрепление техники владения мяча. Удары по воротам. Игра. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, играть в подвижные игры с бегом и метанием	Соревнования		

62	Игра с бегом «Лапта»	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Комбинированная эстафета. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь правильно распределять силы на дистанции, играть в подвижные игры с бегом и скакалкой	Совершенствование		
Игры на развитие выносливости (6часов)								
63	Т.Б. Игры на развитие выносливости «Казаки - разбойники», «Уличные вышибалы»	Т.Б. на занятиях на спортивной площадке. Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Бег с изменением скорости. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Совершенствование		
64	Эстафеты, «Рывок за мячом», «Прыжки в мешках»	Лазание по гимнастической стенке на время. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь лазать по гимнастической стенке на время, играть в подвижные игры и эстафеты	Соревнования		
65	Игры «Плен», «Обгони мяч»	Кросс по слабопересечённой местности продолжительностью до 12 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь правильно распределять силы на дистанции, играть в подвижные игры с метанием, прыжками, бегом	Совершенствование		

66	Весёлые старты	Итоговое занятие Весёлые старты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь играть в разученные игры	Соревнования		
67	Игры «Отстрел», «Овладей мячом»	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять прыжки с разбега, играть в разученные игры	Совершенствование		
68	Подвижные игры по выбору учащихся	Челночный бег 3х10 м. Комбинированная эстафета. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять челночный бег, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом	Совершенствование		
		Итого	5	63				

Материально-техническое обеспечение

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