

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации МО "Глазовский район"
МОУ "Штанигуртская НШ"

УТВЕРЖДЕНО

Директор Касимова
Н.А.

Приказ № 64-од
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Футбол для всех. Подвижные игры»
1-4 класс

Штанигурт 2023г.

I. Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Футбол для всех. Подвижные игры» (далее – футбол) на уровне начального общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно- ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол, подвижные игры – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» и других подвижных игр воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность и личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Целью изучения внеурочного курса «Футбол для всех. Подвижные игры» является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «футбол» и подвижных игр.

Задачами изучения внеурочного курса «Футбол для всех. Подвижные игры» являются:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола и подвижных игр;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола;
- укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе;
- популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Место и роль внеурочного курса «Футбол для всех. Подвижные игры».

Внеурочный курс «Футбол для всех» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности и деятельности школьного спортивного клуба.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Внеурочный курс «Футбол для всех» может быть реализован в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Содержание внеурочного курса «Футбол для всех. Подвижные игры».

Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Основные термины футбола.

Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. Подвижные игры (без мяча и с мячом):

«Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов»,

«Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар»,

«Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими»,

«Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями»,

«Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и другие.

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).

Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. Индивидуальные технические действия.

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полукета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетающего мяча, полувысокого мяча, ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетающего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетающего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями, кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча изза плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногами с рук.

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.

Содержание курса «Футбол для всех» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении курса «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

При изучении курса «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

При изучении курса «Футбол для всех» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и другие);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу; приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол; овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча); знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в
- атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

Формы учета знаний и умений, система контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации

следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

«Подвижные игры» 1 класс (33 часа)

Игры с бегом. (6ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками. (4 часа)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности. (5 часов)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы. (3 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты. (4 часа)

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры. (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

2 класс (34 часа)

Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Зкласс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение».
- Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (6 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (4 часа)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»

- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс (34 часа)

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
-

IV. Календарно-тематическое планирование

1 класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|--|-----------------------------|---|
| 1 | Игры с бегом 6 часов | ТБ. Игра «Фигуры». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | | Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | |
| 3 | | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору». | 1 | |
| 4 | | Игра «Второй лишний». | 1 | |
| 5 | | Игра ««Фигуры». | 1 | |
| 6 | | Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | |
| 7 | | Игры с мячом 6 часов | Игра «Мяч по полу». | |
| 8 | Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». | | 1 | |
| 9 | Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | | 1 | |
| 10 | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | | 1 | |
| 11 | Игра «Мяч соседу». | | 1 | |
| 12 | Игра «Подвижная цель». | | 1 | |
| 13 | Игры с прыжками 4 часа | | Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 14 | | Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». | 1 | |
| 15 | | Игра «Зеркало». | 1 | |
| 16 | | Игра «Выше ножки от земли». | 1 | |
| 17 | Игры малой | | 1 | Физкульт.Ура |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------------------|---|
| | подвижности | Игра «Альпинисты». | | https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 18 | 5 часов | Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд». | 1 | |
| 19 | | Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 | |
| 20 | | Игра «Построение в шеренгу». | 1 | |
| 21 | | Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 | |
| 22 | | Зимние забавы | Игра «Гонки снежных комов». | 1 |
| 23 | 3 часа | Игра «Мяч из круга». | 1 | https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 24 | | Игра «Гонка с шайбами». | 1 | |
| 25 | Эстафеты 4 часа | Знакомство с правилами проведения эстафет. | 1 | Физкульт.Ура |
| 26 | | Беговая эстафеты. | 1 | https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 27 | | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 | |
| 28 | | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 | |
| 29 | Русские народные игры 5 часов | Игра "Чехарда". | 1 | |
| 30 | | Игра «Золотые ворота» | 1 | https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 31 | | Игра «Чижик» | 1 | |
| 32 | | Игра «Золотые ворота» | 1 | |
| 33 | | Игра "Чехарда". | 1 | |

2 класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 1 | Игра с бегом 6 часов | ТБ. Игра «Вороны и воробьи» | 1 | Физкульт.Ура |
| 2 | | Игра «Совушка». | 1 | https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 3 | | Игра «День и ночь». | 1 | |
| 4 | | Игра «Вызов номеров» | 1 | |
| 5 | | Игра «Два мороза». | 1 | |
| 6 | | Игра «Воробушки». | 1 | |
| 7 | Игры с прыжками 4 часа | Игра «Салки на одной ноге | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 8 | | Игра «Кто выше» | 1 | |
| 9 | | Игра «Пингвины с мячом». | 1 | |
| 10 | | Игра «Поймай лягушку». | 1 | |
| 11 | Игры с мячом 6 часов | Игра «Свечи». | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 12 | | Игра «Передал – садись». | 1 | |
| 13 | | Игра «Охотники и утки». | 1 | |
| 14 | | Игра «Рак пятится назад». | 1 | |
| 15 | | Игра «Кто самый меткий». | 1 | |
| 16 | | Игра «Не упусти мяч» | 1 | |
| 17 | Игры малой подвижности 4 часа | Игра «Карлики и великаны». | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 18 | | Игра «Кошка и мышка». | 1 | |
| 19 | | Игра «Чемпионы скакалки». | 1 | |
| 20 | | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 21 | Зимние забавы 4 часа | Игра «Лепим сказочных героев». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 22 | | Игра «Лепим снежную бабу». | 1 | |
| 23 | | Игра «Санные поезда». | 1 | |
| 24 | | Игра «Езда на перекладных» | 1 | |
| 25 | Эстафеты 5 часов | Эстафеты «Бег сороконожек». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 26 | | Эстафеты «Бег по кочкам», | 1 | |
| 27 | | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 | |
| 28 | | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 | |
| 29 | | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 | |
| 30 | Русские народные игры 5 часов | Игра «Чехорда» | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 31 | | Игра «Бегунок» | 1 | |
| 32 | | Игра «Верёвочка» | 1 | |
| 33 | | Игра «Котел» | 1 | |
| 34 | | Игра "Дедушка - сапожник". | 1 | |

3 класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|---|--------------------|-----------------|---|
| 1. | Игры с бегом 5 часов | ТБ. Игра «Челнок». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2. | | Игра «Змейка». | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|----------------------------------|---|---|
| 3. | | Игра «Филин и пташки» | 1 | |
| 4. | | Игра «Круговые пятнашки» | 1 | |
| 5. | | Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 | |
| 6. | Игры с мячом 5 часов | Игра «Свечи ставить» | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 7. | | Игра «Мячик кверху». | 1 | |
| 8. | | Игра «Летучий мяч». | 1 | |
| 9. | | Игра «Защищай город». | 1 | |
| 10. | | Игра «Попади в цель». | 1 | |
| 11. | Игры с прыжками 5 часов | Игра «Дедушка – рожок». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 12. | | Игра «Воробушки и кот». | 1 | |
| 13. | | Игра «Переселение лягушек». | 1 | |
| 14. | | Игра «Борьба за прыжки». | 1 | |
| 15. | | Игра «Кто первый?». | 1 | |
| 16. | Игры малой подвижности 6 часов | Игра «Перемена мест». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 17. | | Игра «Запрещенное движение». | 1 | |
| 18. | | Игра «Море волнуется». | 1 | |
| 19. | | Игра «Колечко». | 1 | |
| 20. | | Игра «Краски». | 1 | |

| | | | | |
|-----|---------------------------------|---|---|---|
| 21. | | Игра «Перемена мест» | 1 | |
| 22. | Зимние забавы 3 часа | Игра «Строим крепость». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 23. | | Игра «Меткий стрелок». | 1 | |
| 24. | | Игра «Лепим снеговика». | 1 | |
| 25. | Эстафеты 6 часов | Эстафеты «Передал – садись» | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 26. | | Игра «Скакалка под ногами». | 1 | |
| 27. | | Эстафета «Вызов номеров». | 1 | |
| 28. | | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». | 1 | |
| 29. | | Эстафета «Ведерко с водой», «Нитки наматывать». | 1 | |
| 30. | | Эстафета «Кати большой мяч впереди себя». | 1 | |
| 31. | Народные игры 4 часа | Игра «Гуси - лебеди» | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 32. | | Игра "Горелки". | 1 | |
| 33. | | Игра «Мотальщицы» | 1 | |
| 34. | | Игра "Мишени". | 1 | |

4класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------|----------------------|--------------|---|
| 1. | Игры с бегом 5 часов | ТБ. Игра «Мешочек». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2. | | Игра «Бег командами» | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|----------------------------------|---|---|
| 3. | | Игра «Городок». | 1 | |
| 4. | | Игра «Ловкие ребята». | 1 | |
| 5. | | Игра «Пятнашки в кругу». | 1 | |
| 6. | Игры с мячом 5 часов | Игра «Мяч среднему». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 7. | | Игра «Мяч в центре». | 1 | |
| 8. | | Игра «Мяч – соседу». | 1 | |
| 9. | | Игра «Отгадай, кто бросил». | 1 | |
| 10. | | Игра «Мяч в центре». | 1 | |
| 11. | Игры с прыжками 5 часов | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 12. | | Игра «Туда- обратно». | 1 | |
| 13. | | Игра «белые медведи». | 1 | |
| 14. | | Игра «Карусели». | 1 | |
| 15. | | Игра «Ловушка». | 1 | |
| 16. | Игра малой подвижности 6 часов | Игра «Что изменилось?». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 17. | | Игра «Кто дальше бросит?». | 1 | |
| 18. | | Игра «Точный телеграф». | 1 | |
| 19. | | Игра «Наблюдатели». | 1 | |
| 20. | | Игра «Ориентирование без карты». | 1 | |
| 21. | | Игра «Пустое место». | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| 22. | Зимние забавы 3 часа | Игра «Снежком по мячу». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 23. | | Игра «Кто дальше» | 1 | |
| 24. | | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | |
| 25. | Эстафета 5 часов | «Кто первый?», эстафета парами. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 26. | | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча. | 1 | |
| 27. | | Эстафета с лазанием и перелезанием, | 1 | |
| 28. | | Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 | |
| 29. | | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) | 1 | |
| 30. | Народные игры 5 часов | Игра «Салки с домом» | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 31. | | Игра "Салки". | 1 | |
| 32. | | Игра "Малечина - колечина". | 1 | |
| 33. | | Игра "Коршун". | 1 | |
| 34. | | Игра "Бабки". | 1 | |

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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