

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЬШИХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
БУИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР:

И.П. Тимрякова
«28 08» 2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:
Киргизова М.В.

Приказ от « 29 » августа 2025 г № 75 о/д



Рабочая программа
школьного кружка
«Спортивные игры»
на 2025-2026 учебный год

Рассмотрено на заседании ШМО ИЗО,
технологии, музыки, физической
культуры
Руководитель Киргизова О.Н.
Протокол № 1 от 29.08.25

Составитель:

Киргизов Сергей Кириллович
(Фамилия, имя, отчество)

Планируемые результаты

Метапредметные результаты	Личностные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • использование речи для регуляции своего действия; • адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; • умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; • умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и 	

<p>результата действия с требованиями конкретной задачи.</p>	
<p><u>Коммуникативные:</u> В процессе обучения дети учатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; • ставить вопросы; • обращаться за помощью; • формулировать свои затруднения; • предлагать помощь и сотрудничество; • слушать собеседника; • договариваться и приходить к общему решению; • формулировать собственное мнение и позицию; • осуществлять взаимный контроль; • адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 	
<p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.	
---	--

Содержание занятий

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Спортивные игры	Пионербол. Подвижные игры.	22
	Элементы баскетбола. Подвижные игры.	22
	Русские народные игры. Подвижные игры.	18
	Футбол. Подвижные игры. - уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; - элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; - играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", «Мини-баскетбол»; - ведение мяча, ведение мяча до ворот с соперником, игра «Мини-футбол».	6
Подвижные игры	Игра «Удочка» Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задев мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места. Игра «Кошки-мышки» Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать.	В процессе занятий

Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новую кошку и мышку.

Игра «У кого мяч?»

Цель игры: постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

Игра «Классы»

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битку в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касаясь линий. Сначала битка кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем битка подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре "Классы" тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

Игра "Солнце и месяц"

Сзывайте на площадку для игры как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожаков, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не услышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него.

Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади. Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получают "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них.

Можно петь любую песенку, например такую:

Шла, шла тетеря,
Шла, шла рябая,
Шла она лугом,
Вела детей кругом:
Старшего,
Меньшого,
Среднего,

Большого.

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне, и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает.

После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят:

-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят!

Если у месяца больше ребят, то они дразнят:

- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут!

И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

Игра «Море волнуется»

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие. Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.

В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить: "Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры "отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Игра «Гонка мячей»

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Игра «Бой петухов»

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Игра «Скатывание шаров»

Эту игру лучше проводить после снегопада. Играющие делятся на несколько групп (по 5-10 человек) и расходятся по площадке. По сигналу руководителя каждая группа начинает скатывать из снега шар. Через 10-15 минут подается второй сигнал, и ребята подкатывают свои шары к руководителю. Побеждает группа, чей шар окажется больше. Скатанные шары можно использовать для постройки снежной крепости, лабиринта или других сооружений из снега.

Игра «Залп по мишени»

В игре участвуют 3-4 команды (по 3 игрока в каждой). По числу команд надо приготовить мишени - квадратные кусочки фанеры размером примерно 25X25 см, укрепленные на подставках.

В начале игры мишени устанавливаются в 6 шагах от черты, за которой располагаются команды. По сигналу руководителя все игроки каждой команды одновременно бросают снежки в свою мишень (каждый по одному снежку). Если в результате этого залпа какая-нибудь из мишеней перевернется, ее отставляют дальше на один шаг.

Побеждает команда, которая к концу игры дальше отодвинет свою мишень.

Игра «Осада снежной крепости»

Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60-70 см, прибитые к палкам.

Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за

стенной), другая - в 8-10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3-4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий.

Игра «Угадай чей голосок»

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

Игра «Краски»

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой".

Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

Игра «Земля, вода, воздух, ветер»

Игра актуализирует представления детей о природе, способствует расширению знаний, дает возможность детям убедиться в правильности собственных ответов. Кроме того, развивается внимание, актуализируется память. Ребята учатся слушать друг друга и ведущего, быстро реагировать.

Размещение лучше всего организовать в форме круга. В игре можно использовать дополнительно: - игрушку, какой-то предмет, который будет передаваться.

Продолжительность игры: 20-30 минут.

ХОД:

Игра имеет две интерпретации:

1. Детям объясняется смысл стихий. Если ведущий говорит «земля», то ребята должны быстро назвать животных или растения, которые живут на земле. Если называется «вода», то ребята называют представителей растительного мира, если «ветер», то кружатся, если «воздух» - то те живые существа, которые могут обитать в воздухе.

На кого укажет ведущий, или перейдет символ передачи, должен ответить .

В течение 5 секунд нужно ответить. Ответы не должны повторяться. За неправильный ответ

участники не выходят из игры, а получают штрафные жетоны. Использование жетонов позволяет детям не расстраиваться, быть более увереннее, оставаться на одном уровне с участниками игры.

2. Во втором варианте дети проявляют в большей мере свое умение работать в группе, умение слушать ведущего. На каждую стихию дается установка- выполнить то, или иное задание. Например, если называется «воздух» - дети должны делать взмахи руками, если – «земля» , то прыгать как лягушка (как зайчик, изобразить слона, медведя, цветок и т. д.), если – «вода» - изобразить различные движения пловца, если “ветер” - подуть, покружиться, закачаться, как деревья.

Движения могут усложняться, ведущий может меняться. В конце игры может быть подведен итог, на котором ребятам предлагается попробовать вспомнить, какие животные и растения были названы и подытожить богатство и разнообразие природного мира.

Игра "Ручеек".

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение.

Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

Игра «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)

I. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

II. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох;

III. И. п. — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3.— наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

IV. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

V. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох - 4 раза.

VI. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

VII. И/ п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

VIII. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза

Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)

I. И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

II. И. п.— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

III. И. п.— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в и. п. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

IV. И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

V. И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

VI. И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

VII. И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3 (с мешочком)

I. И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая

колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

II. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

III. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

IV. И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

V. И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

VI. И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

VII. И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой вперед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6— шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

Комплекс № 4 (с флажками)

I. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

II. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

III. И. п.— ноги- врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

IV. И. п.— о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-и. п. 6—8 раз.

V. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вперед. 1— поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

VI. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VII. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

VIII. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в

сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс № 5 (со скакалкой)

I. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

II. И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

IV. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

V. И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

VI. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

VII. И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Возраст детей:

Программа предназначена для детей 9-10 лет, посещающих ОУ.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, 68 часов.

Форма реализации программы: внеурочное время 2 раза в неделю.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы, виды организации занятий деятельности обучающихся	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретический	Режим для школьника.	1	ОРУ. Знакомство с правилами и проведение		

	Практический	Любимые игры детей.		спортивных и подвижных игр. Беседа «Утренняя гимнастика». Построение. Строевые упражнения, перемещение. Любимые игры детей.		
2	Практический	Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей.	1	ОРУ. Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.		
3	Теоретический Практический	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.	1	ОРУ. Интерес к способу решения и общему способу действия. Подвижные игры.		
4	Практический	Броски через сетку из-за головы. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Уметь правильно выполнять броски из-за головы. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		
5	Практический	Броски через сетку из-за головы. Игры: «Гонка мячей», «Краски».	1	ОРУ. Уметь правильно выполнять броски из-за головы. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		
6	Теоретический Практический	Ловля мяча. Азбука закаливания. Игры: «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. «Беседа о гигиене» Правила игр. Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками.		
7	Практический	Ловля мяча через сетку. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	1	ОРУ. Уметь правильно и точно ловить мяч через сетку. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками.		
8	Практический	Игровые упражнения на построение. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1	ОРУ. Знать считалочки. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений и игр. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.		
9	Практический	Броски и ловля мяча. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	ОРУ. Броски и ловля мяча через сетку на ближнем расстоянии. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками.		
10	Теоретический Практический	Игровые упражнения с ходьбой. Игры: «Прыжки по полосам»,	1	ОРУ. Знать пользу подвижных игр. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками.		

		«Волк во рву».				
11	Практический	Броски и ловля мяча. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит».	1	ОРУ. Броски и ловля мяча через сетку с дальнего расстояния. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
12	Практический	Игровые упражнения с лазанием. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	1	ОРУ. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
13	Практический	Игра пионербол. Игра «Угадай чей голосок».	1	ОРУ. Игра пионербол на ловлю мяча. Правила игры.		
14	Практический	Игровые упражнения на равновесие.	1	ОРУ. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		
15	Практический	Игра пионербол. Игра «Море волнуется».	1	ОРУ. Игра пионербол на ловлю и передачи мяча. Правила игры.		
16	Теоретический Практический	Игровые упражнения с ловлей мяча.	1	ОРУ. Беседа «Красивая осанка». Правила игры. Проведение игры.		
17	Практический	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1	ОРУ. Правила игры. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
18	Практический	Пионербол. Правила игры.	1	ОРУ. Игра пионербол на ловлю и передачи мяча по заданному расстоянию. Правила игры.		
19	Теоретический Практический	Игровые упражнения с метанием мяча.	1	ОРУ. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		
20	Практический	Пионербол. Правила игры.	1	ОРУ. Игра пионербол на ловлю и передачи мяча по правилам. Правила игры.		
21	Теоретический Практический	Игра пионербол со счетом. Правила игры.		ОРУ. Знать, как видется счет в игре пионербол. Игра. Правила игры.		
22	Практический	Игровые упражнения с прыжками.	1	ОРУ. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		
23	Теоретический Практический	Игра пионербол. Жесты.	1	ОРУ. Правила игры. Жесты. Проведение игры.		

24	Теоретический Практический	Игра пионербол. Судейство.	1	ОРУ. Игра пионербол. Судейство. Проведение игры.		
25	Практический	Комбинированная эстафета.	1	ОРУ. Уметь выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток.		
26-27	Практический	Учебная игра - пионербол.	2	ОРУ. Игра пионербол. Жесты. Судейство. Проведение учебной соревновательной игры.		
28	Практический	Эстафета с переноской предметов.	1	ОРУ. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений и игр.		
29	Практический	Баскетбол. Передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками.		
30	Практический	Передача двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «10 передач».	1	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Подвижная игра. Правила игры.		
31	Практический	Передача мяча сверху из-за головы. Игра «Вызови по имени».	1	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Подвижная игра. Правила игры.		
32	Практический	Передача мяча сверху из-за головы. Игра «Успей занять место».	1	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Подвижная игра. Правила игры.		
33	Практический	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.		
34	Практический	Ловля и передача мяча. Игра «Кросс с ведением мяча».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра на закрепление техники.		
35	Практический	Ведение мяча. Эстафеты.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.		
36	Практический	Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и		

				скорости. Игра на закрепление техники.		
37	Практический	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Мяч ловцу».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра на закрепление техники.		
38	Практический	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра на закрепление техники.		
39	Практический	Броски мяча в кольцо. Игра «Снайперы».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра на закрепление техники.		
40	Практический	Броски мяча в кольцо. Жесты. Игра «Мяч ловцу».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Жесты. Игра на закрепление техники.		
41	Практический	Игра в мини-баскетбол. Игра «Мяч ловцу».	1	ОРУ. Правила игры в баскетболе. Жесты. Игра на закрепление техники.		
42	Практический	Учебная игра. Судейство.	1	ОРУ. Правила игры в баскетболе. Судейство. Учебная игра.		
43-44	Теоретический Практический	Русские народные игры.	2	ОРУ. Беседа на тему: «Русские народные игры». Уметь выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.		
45-46	Теоретический Практический	Игры народов разных стран.	2	ОРУ. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Знакомство с правилами и проведение игр		
47-48	Теоретический Практический	Игры – забавы.	2	ОРУ. Проведение игры. Формирование правильной осанки.		
49-50	Теоретический Практический	Весёлое состязание.	2	ОРУ. Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.		
51	Практический	Урок – инсценировка.	1	ОРУ. Беседа « Я сильный, ловкий, быстрый». Правила игры. Проведение игры.		
52	Практический	Сюжетные игры.	1	ОРУ. Уметь выполнять организующие команды по распоряжению учителя.		

53	Практический	Бессюжетные игры.	1	ОРУ. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений и игр.		
54	Теоретический Практический	Полоса препятствий.	1	ОРУ. Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.		
55	Теоретический Практический	Игры с мячом и обручем.	1	ОРУ. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Знакомство с правилами и проведение игр.		
56	Теоретический Практический	Футбол. Основные приемы.	1	ОРУ. Беседа и повтор правил техники безопасности на занятиях спортивными играми. Футбольные упражнения.		
57	Практический	Ведение мяча. Беговые задания с мячом.	1	ОРУ. Ведение мяча по всей площадке. Выполняют беговые задания с мячом. Спортивная игра мини - футбол.		
58	Практический	Овладение техникой передвижения, повороты.	1	ОРУ. Техника передвижений, поворотов и остановок в футболе. Выполняют ведение мяча. Спортивная игра мини - футбол.		
59	Практический	Ведение мяча. Удары по мячу и остановка мяча.	1	ОРУ. Техника удара по неподвижному мячу с места. Ведение мяча, передачи и остановки мяча. Спортивная игра мини - футбол.		
60-61	Практический	Учебная игра. Правила игры.	2	ОРУ. Правила игры. Учебная игра - Футбол.		
62	Практический	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	ОРУ. Игры: «Построй шеренгу, круг, колонну», «У кого мяч?», «Классы», «Солнце и месяц».		
63	Практический	Подвижные игры на свежем воздухе по желанию детей.	1	ОРУ. Подвижные игры по желанию детей. Правила игры. Игра.		
64	Практический	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	ОРУ. Игры: «Земля, вода, воздух, ветер», «Гонка мечей», «Успей занять место», «Море волнуется». Правила игры.		
65	Теоретический Практический	Игры на свежем воздухе.	1	ОРУ. Знакомство с правилами и проведение игр на свежем воздухе. Игры по желанию детей.		
66-67	Практический	Игры на свежем воздухе по желанию детей.	2	ОРУ. Игры по желанию детей. Правила игры. Игра.		

68	Теоретический Практический	Игры на свежем воздухе. Летний отдых.	1	ОРУ. Игры по желанию детей. Правила поведения на водоемах. Летний отдых, закаливание, солнечные ванны.		
-----------	-------------------------------	---------------------------------------	---	--	--	--