

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» №26
с углубленным изучением отдельных предметов**

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «СОШ №26
с углубленным изучением
отдельных предметов»

Г.Н. Шайхутдинова

Приказ № 110 от 31 августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Веселые игры»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст детей: 7-11 лет

Руководитель:
Мельникова Н.М.

Ижевск 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- рабочей программы по физической культуре 1-4 классы, А.П. Матвеев

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

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ .

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МОиН РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242

Программа «Веселые игры» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

Данная программа реализуется в МБОУ «СОШ № 26 с углубленным изучением отдельных предметов» и служит для организации дополнительного образования младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры на улице являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Веселые игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале.

Программа дополнительного образования детей «Веселые игры» направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1- 4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения с поэтапным возрастанием физической нагрузки в зависимости от года обучения, возрастных и психологических особенностей детей:

1 год обучения – 4 часа в неделю, в год 144 часа;

2 год обучения – 6 часов в неделю, в год 216 часов;

3 год обучения – 6 часов в неделю, в год 216 часов.

Формы занятий. Ведущей формой организации обучения является **групповая.**

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

В работе с детьми соблюдаются следующие **принципы:**

- принцип эмоционального комфорта – создание на занятиях атмосферы, помогающей развитию способностей каждого ребенка, раскрытию творческого потенциала;
- принцип лично – ориентированного стиля с учащимися;
- принцип сотрудничества – формирование новых знаний, умений в ходе совместной работы.

Для успешного освоения программы используются различные **формы и методы** работы на занятиях:

- методы формирования поведения и деятельности (упражнения, игры);
- методы формирования чувств, стимулирующие методы (поощрения, одобрения, контроль).
- игровые методы – разучивание, отработка игровых навыков.

Занятие имеет ритуал приветствия, разучивание различных упражнений, игр, ритуал прощания. Наполняемость кружка 15 человек. По **типу** программа является **комплексной**, так как предусматривает определенные соединения различных областей: общефизической, строевой, игровой, а так же основ безопасности жизнедеятельности в особых условиях. По **виду** – **модифицированной**, так как разработана на основе типовых программ, но допускается возможность ее корректировки по содержанию в зависимости от конкретных учебно–познавательных ситуаций, тем, режима занятий, выполняемых задач и т.д.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные **формы подведения итогов**:

- личные достижения учащихся.
- спортивные соревнования.
- зачеты по нормативам.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контролей**:

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;
- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие **критерии**:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Результат реализации программы «Веселые игры»:

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх - выразить творческое отношение к игровому процессу. повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных играх и способах осуществления на практике.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении о правилах и приемах игры. -проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности(смелость, волю, решительность, активность и инициативность) -проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр; -проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры.

Учебный план по программе «Веселые игры» для начальных классов (на 1-й год)

№	Год обучения	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	1	144	В процессе занятий	144
Всего		144		144

Учебный план по программе «Веселые игры» для начальных классов (на 2-й и 3-й год)

№	Год обучения	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	1	216	В процессе занятий	216
Всего		216		216

Учебно-тематический план на 1-й год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2		Лекция	
1.1	Знакомство. Требования, правила поведения на занятиях.	1	1		Лекция	Правила техники безопасности и ОТ.
1.2	Правила техники безопасности и ОТ. План работы на первый год обучения. Вводный инструктаж по охране труда.	1	1		Лекция	Правила техники безопасности и ОТ.
2.	Раздел 2. Игры для формирования правильной осанки.	10		10		
2.1	Правила игр. Игры «Замри», «Исправить осанку».	2	В процессе занятий	2	Игра	Знание правил игры
2.2	«Совушка», «Слушай внимательно», «Кач-кач», «Паучки и птички»	2	В процессе	2	Игра	Знание правил игры
2.3	«Ходим в шляпах», «Чья лошадка быстрее»,	2	занятий	2	Игра	Знание правил игры
2.4	«Морская фигура», «Кораблики», «Рыбки и акулы»	2	В процессе	2	Игра	Знание правил игры
2.5	«Мышки и кошки», «Солдатики и куклы», «Ежики и лиса»	2	занятий	2	Игра	Знание правил игры
3.	Раздел 3. Общеразвивающие игры.	24		24		
3.1	«Отгадай чей голосок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей».	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.2	«Два Мороза», «Белые медведи», «Есть или нет»	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры
3.3	«Салки-ноги от земли», «Пишущая машина», «Руки –ноги».	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.4	«Дружные звери», «Внимательные матрешки»,	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры

3.5	«Кто во что одет», «Передай позу»,	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры
4.	Раздел 4. Наступила осень.	14		14		
4.1	Скачи, скачи, мячик. «Снайпер»	6	В процессе занятий	6	Игра, соревнование	Знание правил игры
4.2	«Футбол»	4	В процессе занятий	4	Игра, соревнование	Знание правил игры
4.3	«Пионербол»	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры
5.	Раздел 5. Игры с метанием и ловлей, передачей мяча.	24		24		
5.1	«Метко в цель», «Мяч соседу», «10 передач»,	6	В процессе занятий	6	Игра	Метание малого мяча в цель.
5.2	«Мяч на полу», «Гонка мячей», «Играй, играй, мяч не теряй»	4	В процессе занятий	4	Игра	Передачи мяча
5.3	«Охотники и утки», «Передал, садись», «У кого меньше мячей»	6	В процессе занятий	6	Игра	Передачи мяча
5.4	«Передача мячей в колоннах», «Снайпер», «Салки с мячами»	4	В процессе занятий	4	Игра	Передачи мяча
5.5	Эстафеты (с предметами и без предметов)	4	В процессе занятий	4	Соревнование.	Выполнение точных передач мяча.
6.	Раздел 6. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.	2	2			
6.1	Знакомство. Требования, правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности и ОТ.	2	2		Лекция.	Правила техники безопасности и ОТ.
7.	Раздел 7. Мороз и солнце-день чудесный.	12		12		
7.1	Зимние забавы. Игры со снежками.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
7.2	Штурм зимней крепости.	4	В	4	Игра	Знание правил

			процессе занятий			игры
7.3	Катание на лыжах.	2	В процессе занятий	2	Соревновани е.	Норматив 1 км на время.
8.	Раздел 8. День здоровья.	6		6		
8.1	«Волшебная страна эстафет».	2	В процессе занятий	2	Эстафеты	Выполнение и знание правил
8.2	Соревнования по «Снайперу»	4		4	Соревновани я.	Выполнение и знание правил
9.	Раздел 9. Мои любимые игры.	24		24		
9.1	Игры без музыки и под музыку. Каждый проводит сам любимую игру.	24	В процессе занятий	24	Игра	Знание правил игры.
10.	Раздел 10. Игры с мячом.	24		24		
10.1	С волейбольным мячом.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.2	С футбольным мячом.	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры.
10.3	С баскетбольным мячом.	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры.
10.4	С малыми мячами.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.5	Эстафеты с разными мячами.	4	В процессе занятий	4	Соревновани е	Знание правил соревновании.
11	Раздел 11. Итоговое занятие.	2		2		
11.1	Игры с мячом на свежем воздухе.	2	В процессе занятий	2		Знание правил игры.
	Итого:	144 ч	4 ч	140 ч		

Учебно-тематический план на 2-й год обучения.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2		Лекция	
1.1	Знакомство. Требования, правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности и ОТ. План работы на первый год обучения. Вводный инструктаж по охране труда.	2	2		Лекция	Правила техники безопасности и ОТ.
2.	Раздел 2. Игры для формирования правильной осанки.	10		10		
2.1	Правила игр. Игры «Замри», «Исправить осанку».	2	В процессе занятий	2	Игра	Знание правил игры
2.2	«Совушка», «Слушай внимательно», «Кач-кач», «Паучки и птички»	2	В процессе	2	Игра	Знание правил игры
2.3	«Ходим в шляпах», «Чья лошадка быстрее»,	2	занятий	2	Игра	Знание правил игры
2.4	«Морская фигура», «Кораблики», «Рыбки и акулы»	2	В процессе	2	Игра	Знание правил игры
2.5	«Мышки и кошки», «Солдатики и куклы», «Ежики и лиса»	2	занятий	2	Игра	Знание правил игры
3.	Раздел 3. Общеразвивающие игры.	28		28		
3.1	«Отгадай чей голосок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей».	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.2	«Два Мороза», «Белые медведи», «Есть или нет»	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.3	«Салки-ноги от земли», «Пишущая машина», «Руки –ноги».	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.4	«Дружные звери», «Внимательные матрешки»,	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.5	«Кто во что одет», «Передай позу»,	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры

4.	Раздел 4. Наступила осень.	16		16		
4.1	Скачи, скачи, мячик. «Снайпер»	6	В процессе занятий	6	Игра, соревнование	Знание правил игры
4.2	«Футбол»	6	В процессе занятий	6	Игра, соревнование	Знание правил игры
4.3	«Пионербол»	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры
5.	Раздел 5. Игры с метанием и ловлей, передачей мяча.	30		30		
5.1	«Метко в цель», «Мяч соседу», «10 передач»,	6	В процессе занятий	6	Игра	Метание малого мяча в цель.
5.2	«Мяч на полу», «Гонка мячей», «Играй, играй, мяч не теряй»	6	В процессе занятий	6	Игра	Передачи мяча
5.3	«Охотники и утки», «Передал, садись», «У кого меньше мячей»	6	В процессе занятий	6	Игра	Передачи мяча
5.4	«Передача мячей в колоннах», «Снайпер», «Салки с мячами»	6	В процессе занятий	6	Игра	Передачи мяча
5.5	Эстафеты (с предметами и без предметов)	6	В процессе занятий	6	Соревнование.	Выполнение точных передач мяча.
6.	Раздел 6. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.	2	2			
6.1	Знакомство. Требования, правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности и ОТ.	2	2		Лекция.	Правила техники безопасности и ОТ.
7.	Раздел 7. Мороз и солнце-день чудесный.	14		14		
7.1	Зимние забавы. Игры со снежками.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
7.2	Штурм зимней крепости.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
7.3	Катание на лыжах.	2	В	2	Соревнование	Норматив 1 км

			процессе занятий		е.	на время.
8.	Раздел 8. День здоровья.	6		6		
8.1	«Волшебная страна эстафет».	2	В процессе занятий	2	Эстафеты	Выполнение и знание правил
8.2	Соревнования по «Снайперу»	4		4	Соревновани я.	Выполнение и знание правил
9.	Раздел 9. Мои любимые игры.	26		26		
9.1	Игры без музыки и под музыку. Каждый проводит сам любимую игру.		В процессе занятий		Игра	Знание правил игры.
10.	Раздел 10. Игры с мячом.	28		28		
10.1	С волейбольным мячом.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.2	С футбольным мячом.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.3	С баскетбольным мячом.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.4	С малыми мячами.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.5	Эстафеты с разными мячами.	4	В процессе занятий	4	Соревновани е	Знание правил соревнования.
11	Раздел 11. Эстафеты.	10		10		
11.1	Проводить эстафеты с различным инвентарем, в смешанных группах или отдельно мальчики и девочки.	6	В процессе занятий	6	Эстафеты - соревнования	Знание и соблюдение правил эстафеты.
11.2	Эстафеты по маршрутным листам, на время или на качество.	4	В процессе занятий	4	Эстафеты - соревнования	Знание и соблюдение правил эстафеты.
12.	Раздел 12. Изучение правил соревнований.	6	6			
12.1	Изучить правила соревнований, повторить, закрепить.	6	6		Лекция, беседа.	Знать правила соревнований.

13.	Раздел 13. Анализ выступления на соревнованиях.	4	2	2		
13.1	Сделать анализ выступления на соревнованиях, разобрать что получилось, а что нет.	2	2		Беседа	Уметь признавать ошибки.
13.2	Рассмотреть ошибки и исправить их.	2		2	Показ	Уметь признавать ошибки и исправлять их.
14.	Раздел 14. Круговые тренировки.	18		18		
14.1	Выполнение упражнений на все группы мышц.	6	В процессе занятий	6	Тренировка	Выполнение упражнений.
14.2	Применяется выполнение упражнений – в облегченных условиях, нормальных условиях	6	В процессе занятий	6	Тренировка	Выполнение упражнений.
14.3	Применяется выполнение упражнений – по времени, количеству раз, и т. д.	6	В процессе занятий	6	Тренировка	Выполнение упражнений.
15.	Раздел 15. Легкая атлетика.	12		12		
15.1	Бег на короткие дистанции, на средние дистанции	4	В процессе занятий	4	Зачет	Зачет
15.2	метание гранаты на дальность, в цель.	4	В процессе занятий	4	Зачет	Зачет
15.3	Прыжки в длину с места.	4	В процессе занятий	4	Зачет	Зачет
16.	Раздел 16. Правила по охране труда (инструктажи).	2	2			
16.1	Правила поведения и охрана труда при занятиях; Правила поведения при занятиях на улице;	2	2		Лекция	Знать правила ТБ и ОТ.
17	Раздел 17. Итоговое занятие.	2		2		
17.1	Игры с мячом на свежем воздухе.	2	В процессе занятий	2	Игры	Знание правил игры.
	Итого:	216 ч	14 ч	202 ч		

Учебно-тематический план на 3-й год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	2	2		Лекция	
1.1	Знакомство. Требования, правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности и ОТ. План работы на первый год обучения. Вводный инструктаж по охране труда.	2	2		Лекция	Правила техники безопасности и ОТ.
2.	Раздел 2. Игры для формирования правильной осанки.	10		10		
2.1	Правила игр. Игры «Замри», «Исправить осанку».	2	В процессе занятий	2	Игра	Знание правил игры
2.2	«Совушка», «Слушай внимательно», «Кач-кач», «Паучки и птички»	2	В процессе	2	Игра	Знание правил игры
2.3	«Ходим в шляпах», «Чья лошадка быстрее»,	2	занятий	2	Игра	Знание правил игры
2.4	«Морская фигура», «Кораблики», «Рыбки и акулы»	2	В процессе	2	Игра	Знание правил игры
2.5	«Мышки и кошки», «Солдатики и куклы», «Ежики и лиса»	2	занятий	2	Игра	Знание правил игры
3.	Раздел 3. Общеразвивающие игры.	28		28		
3.1	«Отгадай чей голосок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей».	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.2	«Два Мороза», «Белые медведи», «Есть или нет»	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.3	«Салки-ноги от земли», «Пишущая машина», «Руки –ноги».	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.4	«Дружные звери», «Внимательные матрешки»,	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
3.5	«Кто во что одет», «Передай позу»,	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры

4.	Раздел 4. Наступила осень.	16		16		
4.1	Скачи, скачи, мячик. «Снайпер»	6	В процессе занятий	6	Игра, соревнование	Знание правил игры
4.2	«Футбол»	6	В процессе занятий	6	Игра, соревнование	Знание правил игры
4.3	«Пионербол»	4	В процессе занятий	4	Игра	Знание правил игры
5.	Раздел 5. Игры с метанием и ловлей, передачей мяча.	30		30		
5.1	«Метко в цель», «Мяч соседу», «10 передач»,	6	В процессе занятий	6	Игра	Метание малого мяча в цель.
5.2	«Мяч на полу», «Гонка мячей», «Играй, играй, мяч не теряй»	6	В процессе занятий	6	Игра	Передачи мяча
5.3	«Охотники и утки», «Передал, садись», «У кого меньше мячей»	6	В процессе занятий	6	Игра	Передачи мяча
5.4	«Передача мячей в колоннах», «Снайпер», «Салки с мячами»	6	В процессе занятий	6	Игра	Передачи мяча
5.5	Эстафеты (с предметами и без предметов)	6	В процессе занятий	6	Соревнование.	Выполнение точных передач мяча.
6.	Раздел 6. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.	2	2			
6.1	Знакомство. Требования, правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности и ОТ.	2	2		Лекция.	Правила техники безопасности и ОТ.
7.	Раздел 7. Мороз и солнце-день чудесный.	14		14		
7.1	Зимние забавы. Игры со снежками.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
7.2	Штурм зимней крепости.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры
7.3	Катание на лыжах.	2	В	2	Соревнование	Норматив 1 км

			процессе занятий		е.	на время.
8.	Раздел 8. День здоровья.	6		6		
8.1	«Волшебная страна эстафет».	2	В процессе занятий	2	Эстафеты	Выполнение и знание правил
8.2	Соревнования по «Снайперу»	4		4	Соревновани я.	Выполнение и знание правил
9.	Раздел 9. Мои любимые игры.	26		26		
9.1	Игры без музыки и под музыку. Каждый проводит сам любимую игру.		В процессе занятий		Игра	Знание правил игры.
10.	Раздел 10. Игры с мячом.	28		28		
10.1	С волейбольным мячом.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.2	С футбольным мячом.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.3	С баскетбольным мячом.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.4	С малыми мячами.	6	В процессе занятий	6	Игра	Знание правил игры.
10.5	Эстафеты с разными мячами.	4	В процессе занятий	4	Соревновани е	Знание правил соревнования.
11	Раздел 11. Эстафеты.	10		10		
11.1	Проводить эстафеты с различным инвентарем, в смешанных группах или отдельно мальчики и девочки.	6	В процессе занятий	6	Эстафеты - соревнования	Знание и соблюдение правил эстафеты.
11.2	Эстафеты по маршрутным листам, на время или на качество.	4	В процессе занятий	4	Эстафеты - соревнования	Знание и соблюдение правил эстафеты.
12.	Раздел 12. Изучение правил соревнований.	6	6			
12.1	Изучить правила соревнований, повторить, закрепить.	6	6		Лекция, беседа.	Знать правила соревнований.

13.	Раздел 13. Анализ выступления на соревнованиях.	4	2	2		
13.1	Сделать анализ выступления на соревнованиях, разобрать что получилось, а что нет.	2	2		Беседа	Уметь признавать ошибки.
13.2	Рассмотреть ошибки и исправить их.	2		2	Показ	Уметь признавать ошибки и исправлять их.
14.	Раздел 14. Круговые тренировки.	18		18		
14.1	Выполнение упражнений на все группы мышц.	6	В процессе занятий	6	Тренировка	Выполнение упражнений.
14.2	Применяется выполнение упражнений – в облегченных условиях, нормальных условиях	6	В процессе занятий	6	Тренировка	Выполнение упражнений.
14.3	Применяется выполнение упражнений – по времени, количеству раз, и т. д.	6	В процессе занятий	6	Тренировка	Выполнение упражнений.
15.	Раздел 15. Легкая атлетика.	12		12		
15.1	Бег на короткие дистанции, на средние дистанции	4	В процессе занятий	4	Зачет	Зачет
15.2	метание гранаты на дальность, в цель.	4	В процессе занятий	4	Зачет	Зачет
15.3	Прыжки в длину с места.	4	В процессе занятий	4	Зачет	Зачет
16.	Раздел 16. Правила по охране труда (инструктажи).	2	2			
16.1	Правила поведения и охрана труда при занятиях; Правила поведения при занятиях на улице;	2	2		Лекция	Знать правила ТБ и ОТ.
17	Раздел 17. Итоговое занятие.	2		2		
17.1	Игры с мячом на свежем воздухе.	2	В процессе занятий	2	Игры	Знание правил игры.
	Итого:	216 ч	14 ч	202 ч		

Программный материал по «Веселым играм».

Основная направленность	Содержание.
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Охотники и утки. Кошки-мышки. У ребят порядок строгий, салки, у медведя во бору
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	С кочки на кочку, хитрая лиса, волк во рву, «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Борьба за мяч», «Перестрелка», эстафеты с мячом, «Гонки с мячом».
На закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Ищи своего командира, кто лишний, быстро по своим местам, метко в цель, мяч соседу, пробеги и не сбей
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«у ребят порядок строгий» «Мяч водящему» «Подвижная цель» «Чай, чай выручай» «Школа мяча» «Мяч соседу» «Попади в обруч»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч» «Перестрелка»
На знание о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами

Календарный учебный график.

Год обучения: с 1 сентября по 25 мая

2-ой год	1-ый год обучения.			Недели обучения	Год обучения
	Теория	Практик	Контрол		
Контрол			Контрол	1	03.09 – 09.09.18
Знание	Инструктаж	-	Знание	2	10.09 – 16.09.18
Знание	Правила	Игра	Знание	3	17.09 – 23.09.18
Знание	Правила	Игра	Знание	4	24.09 – 30.09.18
Соблюдать	Правила	Игра	Знание	5	01.10 – 07.10.18
Знание	Правила	Игра	Знание	6	08.10 – 14.10.18
Знание	Правила	Игра	Знание	7	15.10 – 21.10.18
Уметь	Правила	Соревновани	Уметь	8	22.10 – 28.10.18
Соблюдать	Правила	Игра	Знание	9	29.10 – 04.11.18
Знание	Правила	Игра	Знание	10	05.11 – 11.11.18
Соблюдать	Правила	Игра	Знание	11	12.11 – 18.11.18
Знание	Правила	Соревновани	Знание	12	19.11 – 25.11.18
Знание	Правила	Игра	Знание	13	26.11 – 02.12.18
Уметь	Правила	Игра	Знание	14	03.12 – 09.12.18
Знание	Правила	Игра	Знание	15	10.12 – 16.12.18
Соблюдать	Правила	Игра	Знание	16	17.12 – 23.12.18
Знание	Правила	Эстафеты	Уметь	17	24.12 – 30.12.18
Знание	Инструктаж	-	Знание	18	14.01 – 20.01.19
Соблюдать	Правила	Соревновани	Соблюдение	19	21.01 – 27.01.19
Знание	Правила	Игра	Знание	20	28.01 – 03.02.19
Уметь	Правила	Игра	Знание	21	04.02 – 10.02.19
Знание	Правила	Игра	Знание	22	11.02 – 17.02.19
Знание	Правила	Соревновани	Соблюдать	23	18.02 – 24.02.19
Соблюдать	Правила	Игра	Знание	24	25.02 – 03.03.19
Знание	Правила	Игра	Знание	25	04.03 – 10.03.19
Знание	Правила	Игра	Знание	26	11.03 – 17.03.19
Знание	Правила	Игра	Знание	27	18.03 – 24.03.19
Знание	Правила	Эстафета	Уметь	28	25.03 – 31.03.19
Знание	Правила	Соревновани	Соблюдение	29	01.04 – 07.04.19
Выполнение	Правила	Игра	Знание	30	08.04 – 14.04.19
Выполнение	Правила	Игра	Знание	31	15.04 – 21.04.19
Выполнение	Правила	Игра	Знание	32	22.04 – 28.04.19
Выполнение	Правила	Игра	Знание	33	29.04 – 05.05.19
Зачет	Правила	Соревновани	Знание	34	06.05 – 12.05.19
Зачет	Правила	Игра	Уметь	35	13.05 – 19.05.19
Зачет	Подведение	Игра	Правила	36	20.05 – 25.05.19
Знание	правил игры				
	4	140			

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9,5	9.9
		д	11.2	11.7	9.7	9.3	10.3	10.8	9,1	10,0	10,4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м							90	85	80
		д							80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	1	5	3	1
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	15	12	10	18	15	12	25	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
	низкой перекладине (девочки)	7				2	4-8	12	
		8				3	6-10	14	
		9				3	7-11	16	
		10				4	8-13	18	

Список литературы.

1. «555 замечательных игр и игровых сценариев для школьников» 2001.
2. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре» 1-4 класс.
3. И.А.Чаленко. «Современные уроки физкультуры в начальной школе». 2003.
4. Ахметова Э. И. Физкультура в первом классе: Поурочные планы. Второе полугодие – Волгоград: Издательство «Учитель» 2004г.
5. Дружинина О.Ю. Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы. Учебно – методическое пособие, УдГУ – Ижевск, 2008
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт. 1998
7. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие. Ижевск, Издательский дом «Удмуртский университет» 1999
8. Сидоров А.А. Прохорова М.В. Синюхин Б.Д. Педагогика. Учебник для студентов, аспирантов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физическая культура»
9. Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения для младших школьников. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
10. Щенникова А.Г. Аэробика в школе. Учебно – методическое пособие. УдГУ – Ижевск 2008
11. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004.
12. Общеобразовательные программы. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. Москва «Просвещение» 1996 МОРФ
13. Рабочая программа учителя физической культуры. Министерство образования и науки Удмуртской республики. Ижевск 2005
14. Рабочие программы Физическая культура. А.П.Матвеев 1-4 классы: М. «Просвещение», 2011