

Программа кружка «Спортивные игры» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе». Эта программа адаптирована для детей 9-11 лет и составлена в соответствии с ФГОС второго поколения.

Цель данного кружка – развивать физические качества учащихся 4 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности. Основными задачами для курса являются:

1. ***Формировать у детей интерес к спорту.***
2. ***Уметь играть по правилам.***
3. ***Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.***
4. ***Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.***

Данная программа ориентирована на детей 4 класса общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

**Универсальные учебные действия. 4 класс.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

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

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

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Кружок «Спортивные игры»**

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты | Кол.  часов | Дата проведения. |
|  |
| *1 четверть (9 часов)*  Спортивные и подвижные игры. | | | | |
| 1. | Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |
| 2. | Упражнение «Боксёры».  Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |
| 3. | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |
| 4. | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |
| 5. | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 6. | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».  Соревнования по подвижным играм. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 7. | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельные игры. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные  игры. | 1 час |  |
| 8. | Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».  Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 9. | Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  Перетягивание каната. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
|  | ***2 четверть(7 часов)*** | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Эстафета с переноской предметов.  Разучивание игр «Перетягивание каната»  «Не намочи ног». | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 11. | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 12. | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 13. | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».  Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 14. | «Кто дольше не собьётся», «Удочка».  Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 15. | Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  Весёлые старты. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Весёлые старты.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 16. | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| ***3 четверть(9 часов)***  **Зимние виды игр.** | | | | |
| 17. | Катание на лыжах.  «Трамвай», «Найди себе пару».  Игры по выбору. | ТБ на уроках лыжной подготовки.Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 18. | «Гонки санок»  «Попади в цель».  Игры по выбору. | Игры на лыжах. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 19. | Катание на лыжах.  «Быстрые упряжки», «На санки»  Игры по выбору. | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 20. | Катание на лыжах .  «Поменяй флажки», «Через препятствия»  Самостоятельные игры. | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 21. | Катание на лыжах.  Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»  Самостоятельные игры. | Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 22. | Катание на лыжах и санках.  Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»  Игры по выбору. | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 23. | Эстафета на лыжах.  Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. | Эстафета на лыжах. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 24. | Ходьба парами, тройками.  Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей. | Эстафета на лыжах. Игры. | | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 25. | Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»  Самостоятельные игры. | Эстафета на лыжах. Игры. | | Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| ***4 четверть(8 часов)***  **Спортивные эстафеты.** | | | | |
| 26. | «Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 27. | «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.  Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 28. | «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.  Игры по выбору: ручной мяч. | | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 29. | « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. | | Соревнования.Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 30. | «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».  Эстафета «Паровозик». | | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 31. | «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета.  Игры по выбору. | | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 32. | Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. | | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 33. | «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору. | | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 час |  |
| 34 | Весёлые старты. | | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. |  |  |  |

**Ожидаемые результаты проекта:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3. Снижение заболеваемости школьников.

4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

5. Повышение уровня физической подготовки школьников.

6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.