

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования и архивов

Администрации муниципального образования

«Муниципальный округ Ярский район Удмуртской Республики»

МБОУ Бачумовская средняя общеобразовательная школа

РАСМОТРЕНО

на Методическом
совете

Протокол № 1
от «30 августа» 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол № 1
от «31 августа» 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Даниловой И.Ю.

Приказ № 1

от «31 августа» 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Веселый мяч»

для обучающихся 1-4 классов

д.Бачумово 2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Веселый мяч » разработана в соответствии с требованиями .

Спортивные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Спортивные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

У детей формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Спортивные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Спортивные игры 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 занимающиеся 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.

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.

Актуальность в том, что спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе спортивных 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 заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов.

Педагогическая целесообразность программы «Спортивные 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.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством спортивных игр.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к 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.

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

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 3 года. Одно занятие в неделю, 33-34 занятия за учебный год с первого по четвертый класс. За 3 года 101 занятие

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Учебно-тематический план.
1-3 год обучения.

Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
<i>1. Подвижные игры. подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; развитие игровой деятельности</i>	30	3	27	Во время игр тестирование
<i>2. Общая физическая подготовка развитие основных физических качеств</i>	9	1	8	тестирование
<i>3. Организация и проведение спортивных мероприятий</i>	8	3	5	тестирование, на соревнованиях
<i>4. Мини-футбол правила игры, техника удара по мячу; техника ведения мяча; техника остановки и отбора мяча; тактические комбинации;</i>	9	3	6	Судейство игр Тестирование Во время игр
<i>5. Баскетбол правила игры; техника ведения мяча; техника передачи мяча; техника бросков мяча</i>	9	3	6	Судейство игр тестирование Во время игр
<i>6. Волейбол(пионербол) правила игры; техника приема мяча; техника передачи мяча; техника бросков мяча (пионербол)</i>	9	3	6	Судейство игр Во время игр
<i>7. Бадминтон правила игры; техника игры в бадминтон</i>	9	3	6	Судейство игр Во время игр

тактика игры в бадминтон; игровая практика				
8. «Русская лапта» правила игры; техника игры в лапту; тактика игры в лапту;	9	3	6	Судейство игр Во время игр
9. <i>Снайпер</i> правила игры; техника передачи мяча; техника бросков мяча	9	3	6	Судейство игр Во время игр
ИТОГО:	101	25	76	

Тематическое планирование 1 год

№ п/п	Раздел, тема занятия
1	Подвижные игры- 10ч. Охрана труда на занятиях внеурочной деятельности. Техника безопасности на подвижных играх. Игры с бегом. «Ловля обезьян», « Два мороза»
2	Игры со скакалкой. «Зеркало», «Забегалы»
3	Игры с прыжками. «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробушки»
4	Игры с лазанием и перелазанием. «Поезд»,«Альпинисты»
5	Игры с бросками и ловлей мяча. «Метко в цель», «Догони мяч»
6	Игры на развития внимания. «Правильно – неправильно», « Карлики-великаны», « Запрещенное движение».
7	Общеразвивающие игры. «Два мороза», «Пустое место»
8	Подвижные игры с мячами. «Школа мяча», «Не давай мяч водящему».
9	«У кого меньше мячей», «Передача мяча в колонне», «Два мороза».
10	Игры со скакалкой. «Зеркало», «Забегалы»
	Спортивные игры- 18ч. «Русская лапта»
11	Техника безопасности при игре в русскую лапту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта».
12	Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки.
13	Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Обучающая игра «Русская лапта».
	Бадминтон
14	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Знакомство с видом спорта. Требование к одежде и инвентарю
15	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них
16	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Обучение игре в бадминтон..
	Снайпер
17	Техника безопасности в игре снайпер. История развития игры снайпер. Правильная расстановка на площадке
18	Тренировка упражнений с мячом. Изучение правил передач мяча в команде.
19	Обучение игре в снайпер.
	Баскетбол
20	Техника безопасности на спортивной игре баскетбол. История баскетбола. Подвижные игры.
21	Как правильно стоять, бегать, останавливаться.
22	Броски мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.
	Пионербол
23	Техника безопасности на спортивной игре пионербол. История пионербола. Игры с мячами.
24	Встречная эстафета с мячом. Передача и прием волейбольного мяча. Работа в парах.
25	Игры с элементами волейбола. Расстановка на площадке.
	Футбол
26	Техника безопасности во время игры в футбол. Развитие минифутбола в России.
27	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Удары по мячу.
28	Финты. Правила игры в минифутбол.
29	Общая физическая подготовка- 3ч. Беговые упражнения. Эстафеты на развитие координации.
30	Развитие прыжков на месте и в движении.

31	Развитие скоростно – силовых качеств.
32	Организация и проведение спортивных мероприятий- 2ч. Веселые старты.
33	Путешествие по станциям.

Содержание программы 1-й год (33 часа)

№	Дата	Раздел, тема урока	Количество часов
1		Гуси-лебеди	1
2		У медведя во бору	1
3		Филин и пташки	1
4		Палочка- выручалочка	1
5		Блуждающий мяч	1
6		Классики	1
7		Ловишка в кругу	1
8		Пчелки и ласточки	1
9		К своим флажкам	1
10		Кот идет	1
11		Северный и южный ветер	1
12		Соревнования скороходов	1
13		Колдунчики	1
14		Аисты	1
15		Пчелы и медведи	1
16		Хитрая лиса	1
17		Ловишки с приседаниями	1
18		Переправа с досками	1
19		Туннель	1
20		Собери урожай	1
21		На погрузке арбузов	1
22		Принеси мяч	1
23		Успей перебежать	1
24		С мячом	1
25		Весёлые старты	1
26		Совушка	1
27		Мышеловка	1
28		Пустое место	1
29		Карусель	1
30		Кто быстрее?	1
31		Конники-спортсмены	1
32		Лягушата и цыплята	1
33		Карлики и великаны	1

Тематическое планирование 2 год

№ п/п	Раздел, тема занятия
1	Подвижные игры- 10ч. Охрана труда на занятиях внеурочной деятельности. Техника безопасности на подвижных играх. Игры с бегом. «Собаки и кошки», «Салки с ленточками»
2	Игры на закрепление навыков в прыжках. «Скакуны и бегуны», «Лиса и куры»
3	Игры с прыжками. «Прыг да скок в кусток», «Прыгающие воробушки»
4	Игры на закрепление метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»
5	Игры с бросками и ловлей мяча. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»
6	Игры на комплексное развитие. «Борьба за мяч», «Перестрелка».
7	Общеразвивающие игры. «Два мороза», «Пустое место»
8	«Скакуны и бегуны», «Лиса и куры»
9	Игры с бросками и ловлей мяча. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»
10	Игры на комплексное развитие. «Борьба за мяч», «Перестрелка».
	Спортивные игры- 18 ч «Русская лапта»
11	Техника безопасности во время игры «Русская лапта». Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта».
12	Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.
13	Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. Учебная игра
	Бадминтон.
14	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.
15	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.
16	Поддачи и удары. Учебная игра.
	Снайпер.
17	Техника безопасности в игре снайпер. Правила игры. Действия капитана. Действия игроков.
18	Тренировка упражнений с мячом. Учебная игра.
19	Мини- турнир.
	Баскетбол
20	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Мини- баскетбол. Основные правила игры.
21	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений
22	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Учебная игра.
	Пионербол
23	Техника безопасности при проведении игры пионербол. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.
24	Поддача мяча. Приём мяча после поддачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.
25	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.

	Футбол
26	Техника безопасности при занятиях футболом. Техника передвижения. Удары по мячу
27	Остановка мяча, ведение, обманные движения. «Салки»; «Пробей стенку». Подвижные игры.
28	Учебная игра в футбол.
29	Общая физическая подготовка- 3ч. Беговые упражнения. Эстафеты на развитие координации.
30	Развитие прыжков на месте и в движении.
31	Развитие скоростно – силовых качеств.
32	Организация и проведение спортивных мероприятий- 3ч. «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра!»
33	Спортивный праздник «Остров сокровищ»
34	Спортивный конкурс «Зоологические забеги»

Содержание программы 2-й год (34 часа)

№	Дата	Раздел, тема урока	Количество часов
		«Русские народные игры» 10 часов	
1		Русская народная игра «Жмурки»	1
2		Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3		Русская народная игра «Горелки»	1
4		Русская народная игра «Салки»	1
5		Русская народная игра «Пятнашки»	1
6		Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7		Русская народная игра «Фанты»	1
8		Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1
9		Русская народная игра «Волк»	1
10		Русская народная игра «Птицелов»	1
		«Подвижные игры»- 8 часов	
11		Подвижная игра «Совушка»	1
12		Подвижная игра «Мышеловка»	1
13		Подвижная игра «Пустое место»	1
14		Подвижная игра «Карусель»	1
15		Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
16		Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
17		Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1
18		Подвижная игра «Карлики и великаны»	1
		Эстафеты- 7 часов	
19		Эстафета «Передача мяча»	1
20		Эстафета «С мячом»	1

21		Эстафета зверей	1
22		Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
23		Эстафета «Вызов номеров»	1
24		Эстафета по кругу	1
25		Эстафета с обручем	1
		Игры народов России»- 9 часов	
26		Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
27		Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
28		Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
29		Дагестанские народные игры «Выбей из круга»,	1
30		Марийская народная игра «Катание мяча»	1
31		Татарская народная игра «Серый волк»	1
32		Якутские народные игры «Сокол и лиса»,	1
33		Чувашская игра «Рыбки»	1
34		Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1

Тематическое планирование 3 год

№ п/п	Раздел, тема занятия
1	Подвижные игры- 10 ч. Охрана труда на занятиях внеурочной деятельности. Техника безопасности на подвижных играх. Игры с бегом: «Пустое место», «Космонавты», «Пятнашки», «День и ночь»
2	Игры на закрепление навыков в прыжках. «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».
3	Игры с прыжками. «Прыг да скок в кусток», «Прыгающие воробушки»
4	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»
5	Командные игры с мячом. «Обстрел ворон», «Охота на волка».
6	Командные игры с мячом. «Плен», «Охота на волка», «Перестрелка».
7	Игры на свежем воздухе. «Пятнашки», «Ловушка»
8	Игры на свежем воздухе. «Скакуны и бегуны», «Лиса и куры»
9	Игры на свежем воздухе. «Охотник и сторож», «Успей занять место».
10	Игры на свежем воздухе. «Защита крепости», «Карусель».
11	Общая физическая подготовка- 3 часа Беговые упражнения. Эстафеты на развитие координации.
12	Развитие навыков в прыжках на месте и в движении.
13	Развитие скоростно – силовых качеств.
14	Спортивные игры- 18ч. Бадминтон.Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Удары справа и слева.
15	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар
16	Плоская подача. Обучающая игра в бадминтон.
	Снайпер.
17	Техника безопасности игре в снайпер. Нарушение правил.
18	Тренировка упражнений передачи мяча в парах. Учебная игра в снайпер.
19	Снайпер. Мини- турнир.
	Баскетбол

20	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений
21	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Учебная игра.
22	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.
	Пионербол
23	Техника безопасности на занятиях обучения пионерболу. Действия без мяча и с мячом: «Пионербол».
24	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.
25	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.
	Футбол
26	Техника безопасности во время игры в футбол. Остановка мяча, ведение, обманные движения. «Салки»; «Пробей стенку»
27	Отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.
28	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.
29	«Русская лапта Техника безопасности во время игры «Русская лапта». Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Отработка и совершенствование ударов по мячу.
30	Основы техники игры. Старты из различных положений. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность.
31	Стойки и перемещения ловящего игрока. Учебная игра «Русская лапта».
32	Организация и проведение спортивных мероприятий- 3ч. Спортивный праздник «Олимпийцы среди нас»
33	Спортивный КВН.
34	Спортивный праздник «Спортландия»

Содержание программы 3-й год (34 часа)

№	Дата	Раздел, тема урока	Количество часов
		«Игры народов России»- 20 часов	
1		Русская народная игра «Краски»	1
2		Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
3		Русская народная игра «Ляпка»	1
4		Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
5		Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
6		Дагестанские народные игры «Выбей из круга»,	1
7		Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1
8		Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
9		Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
10		Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
11		Марийская народная игра «Катание мяча»	1
12		Татарская народная игра «Серый волк»	1
13		Якутские народные игры «Сокол и лиса»,	1
14		Удмуртские народные игры «Водяной»,	1
15		Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
16		Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
17		Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1
18		Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1
19		Чувашская игра «Рыбки»	1
20		Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки»,	1
		Эстафеты- 7 часов	
21		Эстафета «Вызов номеров»	1
22		Эстафета по кругу	1
23		Эстафета с обручем	1
24		Эстафета с мячом	1
25		Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
26		Эстафета «Встречная»	1
27		Эстафета «Весёлые старты»	1
		Русские народные игры- 7 часов	
28		Русская народная игра «Салки»	1
29		Русская народная игра «Пятнашки»	1
30		Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
31		Русская народная игра «Фанты»	1
32		Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1
33		Русская народная игра «Третий лишний»	1

Планируемые результаты обучения

Личностные: способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

Метапредметные результаты:

Регулятивные: умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

Познавательные: : извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

Коммуникативные: донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.);

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение

к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;

способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма

Календарный учебный график

Наименование группы /год обучения	Срок учебного года(продолжительность обучения, даты начала и окончания учебных периодов/этапов)	Кол-во занятий в неделю,продолжит. Одного занятия (мин.)	Наименование дисциплин(модуля ,раздела)	Всего ак.ч . в год	Ко-во ак.ч. в неделю
1 год	С 1 сентября по 25 мая Занятия не проводятся в праздничные дни	1 занятие по 40 мин.(1 ак.ч.)	Физкультурно-спортивное направление	33	1
2 год	С 1 сентября по 25 мая Занятия не проводятся в праздничные дни	1 занятие по 40 мин.(1 ак.ч.)	Физкультурно-спортивное направление	34	1
3 год	С 1 сентября по 25 мая Занятия не проводятся в праздничные	1 занятие по 40 мин.(1 ак.ч.)	Физкультурно-спортивное направление	34	1

	дни				
--	-----	--	--	--	--

Условия реализации программы

Для реализации программы имеется спортивный зал, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Форма аттестации:

Выступление на соревнованиях по спортивным играм: школьных, районных.

Оценочные материалы:

В конце учебного года проводится анкетирование с учащимися и их родителями. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в начале года и в конце.

Методическое обеспечение :

Применение индивидуальной, групповой и командной формы работы

Список литературы:

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2008 г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2010 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по спортивным играм

(1,2,3,4 классы)

Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации 1,2,3,4 классах.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме. Оценка предметного результата освоения программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Прыжок в длину с места (см)
3. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
4. Упр. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
5. УПР. Челночный бег (3*10м)

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по физической культуре

Предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 1-го класса

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

**Тест по физкультуре
для 1 класса за 1 полугодие**

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?
 1. здоровье
 2. физическое развитие
 3. закаливание
 4. здоровый образ жизни
2. Что такое **осанка**?
 1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
 2. вертикальное положение человека;
 3. привычная поза человека в покое и в движении;
 4. силуэт человека.
3. Какие приёмы относятся к **закаливанию**?
 1. обтирание

2. занятия на спортивном тренажёре
3. катание на коньках
4. обливание
4. Какие естественные силы природы помогают в **закаливании**?
 1. горы
 2. воздух, вода и солнце
 3. ветер, дождь и снег
 4. тренажёры
5. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?
 1. движение
 2. игра в компьютерные игры
 3. режим дня
 4. учёба
6. У кого из ребят правильная осанка?
7. Какие **слагаемые** входят в **здоровый образ жизни**?
 1. рациональное питание;
 2. личная и общественная гигиена;
 3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
 4. игра в компьютерные игры.
8. Что относится к спортивному инвентарю?
 1. шведская стенка, канат, волан;
 2. велосипед, волан, коньки;
 3. перекладина, канат, шведская стенка;
 4. перекладина, волан, коньки.

1 класс

Итоговая контрольная работа

1. Каково значение скелета человека?
 - А) движение человека
 - Б) главная опора организма
 - В) укрепление всех органов
2. Какой орган защищает череп? _____
3. Какой орган защищает позвоночник? _____
4. Какие органы защищает грудная клетка? _____
5. Каково значение мышц?
 - А) красота человека
 - Б) укрепление костей
 - В) движение человека

6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

Ответы к тесту:

1 Б

2 головной мозг

3 спинной мозг

4 сердце и легкие

5 В

6 А

7 В

8 А

9 Б

10 Б

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 810 баллов

Оценка «4»: 67 баллов

Оценка «3»: 45 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

**Тест по физкультуре
для 2 класса за 1 полугодие**

1. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

2. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда

- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

3. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

4. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

6. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

7. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

Ответы:

- 1. А.
- 2. Б.
- 3. А.
- 4. Б.
- 5. А.
- 6. Б.

7. А

2 класс

Итоговая контрольная работа

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это ...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...
- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
 - б) силуэт человека.;
 - в) привычка к определённым позам;
 - г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
9. Что такое режим дня?
- а) выполнение поручений учителя;
 - б) подготовка домашних заданий;
 - в) распределении основных дел в течение всего дня;
 - г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.
10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
 - б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
 - в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
 - г) две команды – «Внимание!», «Марш!».
11. В какой стране зародились Олимпийские игры?
- а) в России.;
 - б) в Англии ;
 - в) в Греции;
 - г) в Италии.
12. Что такое физическая культура?:
- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 - б) прогулка на свежем воздухе;
 - в) культура движений;
 - г) выполнение упражнений.

Ключ для проверки

- 1
- В
- 2
- Г
- 3
- Б
- 4
- А
- 5
- Г
- 6
- А

7

Б

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 810 баллов

Оценка «4»: 67 баллов

Оценка «3»: 45 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

**Тест по физкультуре
для 3 класса за 1 полугодие**

1. Первые соревнования начали организовывать:

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
- в) древние люди; г) пираты.

2. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;
б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

**5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения?
(ответьте самостоятельно)**

6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....

- а) координация
б) выносливость
в) гибкость
г) сила

7. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина;
в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;
в) прыжок через козла; г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
б) заниматься без учителя;
в) заниматься в спортивной форме с учителем;
г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

**11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)
Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

3 а

4 б

5 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

6 б

7 б

8 г

9 в

10 в

11 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

Итоговая контрольная работа

3 класс

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

А. Плавание

Б. Фигурное катание

В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

А. Прыжки в длину

Б. Прыжки в высоту

В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

А. Георгий Жуков

Б. Александр Суворов

В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А. Греция

Б. Египет

Ответы на тест.

1

Б

2

в

3

В

4

В

5

б

6

а

7

В

8

б

9

б

10

а

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 810 баллов

Оценка «4»: 67 баллов

Оценка «3»: 45 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9.	Подъем туловища из положения	28	25	23	33	30	28
10.	лежа на спине (кол-во раз/мин)						
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**Тест по физкультуре
для 4 класса за 1 полугодие**

1. Каково значение скелета человека?

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

2. Какой орган защищает череп? _____

3. Какой орган защищает позвоночник? _____

4. Какие органы защищает грудная клетка? _____

5. Каково значение мышц?

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднятие туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднятие ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднятие высоко на носки
- В) поднятие туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

Ответы: 1- Б

2 - головной мозг

3 - спинной мозг

4 - сердце и легкие

5 - В

6 - А

7 - В

8 - А

9 - Б

**Итоговая контрольная работа
4 класс**

1. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

2. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

3. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем.

4. Талисманом Олимпиады 80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в СанктПетербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

6. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

7. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;

- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

9.. Причиной нарушения осанки является:

- а) Слабость мышц.
- б) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

Ответы :

- 3з
- 1з
- в
- б
- 2з
- г

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 81 балл

Оценка «4»: 67 баллов

Оценка «3»: 45 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

