

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности**

«Играй и побеждай»

Спортивно-оздоровительного направления

начального общего образования

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса.

1 год обучения

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять прыжковые и беговые упражнения, метание в цели и вдаль, знать подвижные игры на воздухе и в помещении, владеть передачей и ловлей мяча..

2 год обучения

Личностные результаты:

- 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

- планировать занятия комплексы физических упражнений, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- выполнять прыжковые и беговые упражнения, метание в цели и вдаль, владение лыжной подготовкой, владение спортивными играми.

3 год обучения

Личностные результаты:

- 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;
- формировать установку на здоровый образ жизни, уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- планировать занятия по физическому совершенствованию, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять прыжковые и беговые упражнения, метание в цели и вдаль, владение лыжной подготовкой, владение спортивными играми.

4 год обучения

Личностные результаты:

- 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;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- развивать мотивацию учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Метопредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия по физическому совершенствованию, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять прыжковые и беговые упражнения, метание в цели и вдаль, владение лыжной подготовкой, владение спортивными играми.

2.Содержание курса

Общеразвивающие упражнения – упражнения направленные на « разогревание» организма. Комплексы для общей разминки состояются из простых ОРУ на растягивание, силу и расслабление. В эти комплексы желательно включать такие акробатические элементы (перекаты; группировка сидя, лежа и в приседе; стойки на лопатках и др.), которые в дальнейшем помогут овладеть более сложными акробатическими упражнениями.

Легкая атлетика

Школьный возраст – время, когда активно формируются физические качества, закладывается основной фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Большую роль играют различные легкоатлетические упражнения и в формировании таких морально-волевых качеств, как смелость, чувство коллективизма, умение преодолевать трудности. Такие легкоатлетические упражнения, как бег, разнообразные прыжки и метания, в силу естественности и доступности должны органически входить в процесс возрастного формирования учащихся. Однако необходимо отметить, что легкоатлетические, как, впрочем, и все другие упражнения, могут принести пользу только при условии применения их с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

Акробатика – спорт смелых и решительных, сильных и дисциплинированных людей. Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Акробатические упражнения весьма зрелищны и поэтому их можно включать различные праздники. Занятия акробатическими упражнениями содействуют общей и специальной физической подготовке школьников – развивают силу, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, воспитывают чувство равновесия и, что очень важно, оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат занимающихся. Систематические занятия акробатикой укрепляют суставно – связочный аппарат.

Подвижные игры, спортивные игры и эстафеты

Эффективное средство физического воспитания. Играющий находится в эмоциональном возбужденном состоянии, и в то же время он должен действовать по определенным правилам игры, и не имеет право их нарушать. Ситуация во время игры постоянно меняется. Поэтому у играющего вырабатывается способность быстро и оперативно реагировать на ситуацию, развивается ловкость и умение управлять своими движениями. Использование игр планируется на длительный срок. Это позволяет постепенно разучивать их с детьми, переходя то простых к сложным, чередуя старые и новые.

Спортивные игры позволяют овладеть техникой работы с мячом, узнать историю развития спортивных игр.

3. Тематическое планирование 1 и 2 года обучения

Наименование раздела	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся
	всего	теория	практика	
Техника безопасности	2	2		Узнать правила ТБ на занятиях
Общеукрепляющие упражнения	8	2	6	Развитие физических качеств: гибкости, координации, ловкости, силы.
Подвижные игры	25	2	25	Изучить подвижные игры. Научиться взаимодействовать в социуме
Спортивные игры	37	2	35	Научиться владеть мячом. Научиться взаимодействовать в команде. Узнать историю развития спортивных игр
Легкая атлетика	16	0	16	Совершенствовать технику бега, метания, прыжков
Гимнастика	8	0	8	Научиться выполнять акробатические элементы
Контрольные испытания	4		4	Измерить координационные способности
Спортивные праздники	1		1	Активно принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях
итог	105	8	97	

Тематическое планирование 3 и 4 года обучения

Наименование раздела	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся
	всего	теория	практика	
Техника безопасности	2	2		Знать правила ТБ на занятиях, праздника. Правила личной гигиены
Общеукрепляющие упражнения	8	2	6	Развитие физических качеств: гибкости, координации, ловкости, силы.
Подвижные игры	22	2	20	Изучить новые подвижные игры. Учиться взаимодействовать в социуме
Спортивные игры	45	4	41	Совершенствовать умение владеть мячом. Учиться взаимодействовать в команде. Знать историю развития спортивных игр
Легкая атлетика	16	0	16	Совершенствовать технику бега, метания, прыжков
Гимнастика	8	0	8	Совершенствовать умение выполнять акробатические элементы
Контрольные испытания	4		4	Измерить координационные способности. Анализировать свои достижения
Спортивные праздники	2		2	Активно принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях
итог	105	10	95	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
Еманжелинского муниципального района Челябинской области

Рассмотрено ШМО
заседание №1 от
26.08.2020

Утверждаю
Заместитель директора по ВР
Бабенко Ю.Б.

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности
«Играй и побеждай»
для 1-4 классов
начального общего образования**

Учитель внеурочной деятельности
Метелкина О.Г.

2020 год

Учебно - тематический план 1-2 года обучения

Дата проведен ия	№ заня тия	Тема занятия	Кол часо в	Раздел темы	Предполагаемый результат		
	1,2	Беседа по ТБ на занятии. Беседа по правилам личной гигиены. Игры на сближение, взаимовыручку.	2	Теоретические сведения 2ч.	Знать правила ТБ Знать правила личной гигиены.		
	3	Комплекс упражнений для укрепление мышц плечевого пояса.	1	Общеразвиваю щие и специальные физические упражнения 6ч Теоретические сведения – 2ч	Развивать гибкость, ловкость, укреплять мышцы плечевого пояса, спины, поясничного отдела Знать и желать применять на практике комплексы оздоровительных физических упражнений Составлять и проводить комплексы упражнений на уроках физической культуры и других уроках Анализировать свою работу и работу сверстников		
	4	Комплекс упражнений для укрепление мышц плечевого пояса. Беседа: «Правильная осанка»	1				
	5	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	1				
	6	Упражнения для профилактики плоскостопия	1				
	7	Беседа о красоте, грации тела человека	1				
	8	Комплексы упражнений для укрепления мышц поясничного отдела, пресса.	1				
	9	Комплекс упражнений для укрепление мышц плечевого пояса..	1				
	10	Упражнения для профилактики плоскостопия	1				
	11	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1			Подвижные игры и эстафеты. 25ч Теоретические сведения – 2 ч	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Развивать координацию движения, скоростно-силовые качества. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Знать правила изученных игр, организовывать и проводить их по правилам. Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его
	12	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1				
	13	Подвижные игры на развитие координационных способностей					
	14	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1				
	15	Подвижные игры на развитие силы, скоростных качеств	1				
	16	Подвижные игры на развитие силы, скоростных качеств	1				
	17	Подвижные игры на развитие силы, скоростных качеств	1				
	18	Беседа о этических нормах поведения на занятиях физической культурой и соревнованиях	1				
	19	Подвижные игры на развитие координации	1				

	20	Подвижные игры на развитие координации	1		традициям, обрядам.		
	21	Подвижные игры на развитие координации	1				
	22	Беседа о богатырях разных народов	1				
	23	Подвижные игры на развитие силы	1				
	24	Подвижные игры на развитие силы	1				
	25	Подвижные игры на развитие силы	1				
	26	Подвижные игры на развитие силы	1				
	27	Подвижные игры на развитие ловкости	1				
	28	Подвижные игры на развитие ловкости	1				
	29	Подвижные игры на развитие ловкости	1				
	30	Подвижные игры на развитие ловкости	1				
	31	Подвижные игры славянских народов	1				
	32	Подвижные игры разных народов	1				
	33	Подвижные игры разных народов	1				
	34	Разучивание игры «Лапта»	1				
	35	Закрепление игры «Лапта»	1				
	36	Совершенствование игры «Лапта»	1				
	37	Совершенствование игры «Лапта»	1				
	38	История развития игры «Волейбол»	1			Спортивные игры 34 ч Теоретические сведения – 2 ч	Совершенствовать технику владения (ведения, передачи, ловли, остановки) баскетбольного мяча, волейбольного мяча футбольного мяча Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланами. Соблюдать технику безопасности при работе в парах и индивидуально с о снарядами. Знать правила спортивных игр. Совершенствовать умение игры в «Пионербол», уметь
	39	Стойка. Перемещение по площадке	1				
	40	Техника владения волейбольным мячом	1				
	41	Передача мяча, работа в парах	1				
	42	Техника владения волейбольным мячом Игра «Пионербол»	1				
	43	Нижняя передача мяча	1				
	44	Нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча	1				
	45	Игра «Пионербол». Подача нижняя прямая	1				
	46	Игра «Пионербол». Подача нижняя прямая	1				
	47	Игра «Пионербол». С элементами волейбола	1				
	48	Соревнования «Пионербол»	1				

	49	Соревнования «Пионербол»	1		<p>работать в парах, в команде</p> <p>Уметь сдерживать эмоции при проигрыше и победе, уважать соперников.</p> <p>Знать историю развития спортивных игр, характеризовать их особенности.</p> <p>Знать элементарные правила спортивных игр.</p>		
	50	История зарождения игры «Баскетбол»	1				
	51	Техника владения баскетбольным мячом	1				
	52	Ведение баскетбольного мяча	1				
	53	Передача мяча	1				
	54	Передача мяча	1				
	55	Передача мяча	1				
	56	Ведение и передача баскетбольного мяча	1				
	57	Эстафеты с баскетбольным мячом	1				
	58	Игра «Мяч капитану»	1				
	59	Игра «Мяч капитану»	1				
	60	Игра «Мяч капитану»	1				
	61	Игра «Мяч капитану»	1				
	62	История зарождения игры в футбол	1				
	63	Техника владения футбольным мячом	1				
	64	Ведение футбольного мяча	1				
	65	Передача мяча в парах	1				
	66	Ведение футбольного мяча	1				
	67	Передача мяча в парах	1				
	68	История зарождения игры в бадминтон	1				
	69	Техника передачи волана	1				
	70	Техника передачи. Прямой удар	1				
	71	Техника передачи. Прямой удар	1				
	72	Техника передачи. Боковой удар. Игра в парах	1				
	73	Техника передачи. Боковой удар. Игра в парах	1				
	74	Бег с преодолением препятствий	1			<p>Легкая атлетика</p> <p>16 ч</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения беговых упражнений, метания, прыжков.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Проявлять волю к победе, быть</p>
	75	Бег с преодолением препятствий	1				
	76	Бег с изменением направлений и темпа	1				
	77	Бег с изменением направлений и темпа	1				
	78	Равномерный бег. Эстафета 4*100	1				
	79	Равномерный бег. Эстафета 4*100	1				
	80	Прыжки в длину с места	1				
	81	Прыжки в длину с места	1				
	82	Прыжки в длину с разбега	1				
	83	Прыжки в длину с разбега	1				
	84	Многоскоки, прыжки на скакалке	1				
	84	Многоскоки, прыжки на скакалке	1				

	86	Метание мяча в даль	1		целестрежденным.
	87	Метание мяча в даль	1		
	88	Соревнования: прыжки, метание	1		
	89	Соревнования: 60м, эстафета 4*100	1		
	90	Акробатика: кувырок, стойка	1	Гимнастика – 8 ч	Соблюдать ТБ, дисциплину и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении совместных действий. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
	91	Акробатика: кувырок, стойка	1		
	92	Акробатика: кувырок, стойка	1		
	93	Акробатика: кувырок, стойка	1		
	94	Лазание по скамье	1		
	95	Лазание по шведской стенке	1		
	96	Развитие координации – работа с мячом	1		
	97	Развитие координации – работа с лентами	1		
	98	Челночный бег, прыжок в длину с места на результат	1	Контрольные испытания-4ч	Знать правильность выполнения контрольных нормативов. Быть целестрежденным, активным, выдержанным
	99	Вставание в сед, наклон вперед на результат	1		
	100	Вставание в сед, наклон вперед на результат	1		
	101	Владение мячом (ведение ловля) на результат	1		
	102	Игра «Мяч капитану»	1		Совершенствовать навыки спортивных игр, развивать координацию движения
	103	Игра «Пионербол»	1		
	104	Игра «Лапта»	1		
	105	Спортивный праздник	1	Спортивный праздник 1 ч	Знать правила поведения на спортивном празднике, соблюдать дисциплину. Проявлять активность
		Итого:	105		

Учебно - тематический план 3-4 года обучения

Дата проведения	№ занятия	Тема занятия	Кол. часов	Раздел темы	Предполагаемый результат
	1	Беседа по ТБ на занятии. Беседа по правилам личной гигиены.	1	Теоретические сведения 2ч.	Знать правила ТБ и личной гигиены Оценка поступков своих и сверстников.
	2	Игры на сближение, взаимовыручку.	1		
	3	Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.		Общеразвивающие и специальные физические упражнения 6ч Теоретические сведения – 2ч	Развивать гибкость, ловкость, укреплять мышцы плечевого пояса, спины, поясничного отдела Привлекать к выполнению укрепляющих комплексов членов семьи. Составлять и проводить комплексы упражнений дома, на уроках физической культуры. Знать и уметь применять восстановительные упражнения.
	4	Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.	1		
	5	Беседа: «Правильная осанка»	1		
	6	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	1		
	7	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	1		
	8	Беседа: саморегулирование, восстановительные упражнения	1		
	9	Комплексы упражнений для укрепления мышц поясничного отдела, пресса	1		
	10	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		
	11	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		
	12	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1		
	13	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1	Подвижные игры и эстафеты. 20 ч Теоретические сведения – 2 ч	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Развивать координацию движения, скоростно-силовые качества. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Знать правила изученных игр, организовывать и проводить их по правилам. Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам.
	14	Подвижные игры на развитие координации	1		
	15	Беседа о этических нормах поведения на занятиях физической культурой и соревнованиях	1		
	16	Подвижные игры на развитие координации	1		
	17	Подвижные игры на развитие координации	1		
	18	Беседа о богатырях разных народов, силе духа, выносливости.	1		
	19	Подвижные игры на развитие силы	1		
	20	Подвижные игры на развитие силы	1		
	21	Подвижные игры на развитие силы	1		
	22	Подвижные игры на развитие ловкости	1		
	23	Подвижные игры на развитие	1		

		ловкости			
	24	Подвижные игры славянских народов	1		
	25	Подвижные игры разных народов	1		
	26	Подвижные игры разных народов	1		
	27	Совершенствование игры «Лапта»	1		
	28	Совершенствование игры «Лапта»	1		
	29	Совершенствование игры «Лапта»	1		
	30	Совершенствование игры «Лапта»	1		
	31	Совершенствование игры «Лапта»	1		
	32	Совершенствование игры «Лапта»	1		
	33	История развития игры «Волейбол»	1	Спортивные игры 36 ч Теоретические сведения – 4 ч	Совершенствовать технику владения (ведения, передачи, ловли, остановки) баскетбольного мяча, волейбольного мяча футбольного мяча Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланами. Соблюдать технику безопасности при работе в парах и индивидуально с о снарядами. Знать правила спортивных игр. Совершенствовать умение игры в «Пионербол», уметь работать в парах, в команде Уметь сдерживать эмоции при проигрыше и победе, уважать соперников.
	34	Стойка. Перемещение по площадке	1		
	35	Техника владения волейбольным мячом	1		
	36	Передача мяча, работа в парах	1		
	37	Техника владения волейбольным мячом Игра «Пионербол»	1		
	38	Нижняя передача мяча	1		
	39	Нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча	1		
	40	Подача нижняя прямая	1		
	41	Подача нижняя прямая	1		
	42	Игра «Пионербол».	1		
	43	Игра «Пионербол». »	1		
	44	Игра «Пионербол» с элементами волейбола			
	45	Соревнования «Пионербол»			
	46	Соревнования «Пионербол»	1		
	47	История зарождения игры «Баскетбол»			
	48	Техника владения баскетбольным мячом	1		
	49	Ведение баскетбольного мяча	1		
	50	Передача мяча	1		
	51	Ведение баскетбольного мяча	1		
	52	Передача мяча	1		
	53	Ведение и передача баскетбольного мяча	1		
	54	Эстафеты с баскетбольным мячом	1		
	55	Игра «Мяч капитану»	1		
	56	Игра «Мяч капитану»	1		

	57	Игра «Мяч капитану»	1		
	58	Игра «Мяч капитану»	1		
	59	История зарождения игры в футбол	1		
	60	Техника владения футбольным мячом	1		
	61	Ведение футбольного мяча	1		
	62	Передача мяча в парах	1		
	63	Ведение футбольного мяча	1		
	64	Передача мяча в парах	1		
	65	Игра «Футбол»			
	66	Игра «Футбол»	1		
	67	История зарождения игры в бадминтон	1		
	68	Техника передачи волана	1		
	69	Техника передачи. Прямой удар	1		
	70	Техника передачи. Прямой удар	1		
	71	Техника передачи. Боковой удар. Игра в парах	1		
	72	Техника передачи. Боковой удар. Игра в парах	1		
	73	Бег с преодолением препятствий	1	Легкая атлетика 16 ч	Совершенствовать технику выполнения беговых упражнений, метания, прыжков. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений для развития координационных способностей. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки. Проявлять волю к победе, быть целеустремленным.
	74	Бег с преодолением препятствий	1		
	75	Бег с изменением направлений и темпа	1		
	76	Бег с изменением направлений и темпа	1		
	77	Равномерный бег. Эстафета 4*100	1		
	78	Равномерный бег. Эстафета 4*100	1		
	79	Прыжки в длину с места	1		
	80	Прыжки в длину с места	1		
	81	Прыжки в длину с разбега	1		
	82	Прыжки в длину с разбега	1		
	83	Многоскоки, прыжки на скакалке	1		
	84	Многоскоки, прыжки на скакалке	1		
	85	Метание мяча в даль	1		
	86	Метание мяча в даль	1		
	87	Соревнования: прыжки, метание	1		
	88	Соревнования: 60м, эстафета 4*100	1		
	89	Акробатика: кувырок, стойка	1	Гимнастика – 8 ч	Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с товарищами при выполнении совместных действий Соблюдать правила
	90	Акробатика: кувырок, стойка	1		
	91	Акробатика: кувырок, стойка	1		
	92	Акробатика: кувырок, стойка	1		
	93	Лазание по скамье	1		
	94	Лазание по шведской стенке	1		
	95	Развитие координации – работа	1		

		с мячом			
	96	Развитие координации – работа с лентами	1		техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
	97	Челночный бег, прыжок в длину с места на результат	1	Контрольные испытания-4ч	Знать правильность выполнения контрольных нормативов. Быть целеустремленным, активным, выдержанным
	98	Вставание в сед, наклон вперед на результат	1		
	99	Бег 30, 60м	1		
	100	Владение мячом (ведение ловля) на результат	1		
	101	Игра «Мяч капитану»	1	Спортивные игры 4 ч	Совершенствовать умение владеть мячом, применять теоретические и тактические навыки в командных играх
	102	Игра «Пионербол»	1		
	103	Игра «Пионербол»	1		
	104	Игра «Лапта»	1		
	105	Спортивный праздник	1	Спортивный праздник 2ч	Знать правила поведения на спортивном празднике, соблюдать дисциплину. Активно принимать участие в проведении и организации праздника.
		Итого:	105		

Приложение 2
к рабочей программе
курса внеурочной деятельности
«Играй и побеждай»
для 1-4 классов
начального общего образования

Рассмотрено
на заседании ШМО
№1 26.08.2020

Утверждаю
Заместитель директора по
ВР
Бабенко Ю.Б.

**Оценочные материалы
курса внеурочной деятельности «Играй и побеждай»
для 1-4 классов
начального общего образования**

Оценочные средства
для проведения текущего контроля успеваемости

Предмет	Класс	Форма оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Источник/разработчик	Утверждено
Текущий контроль					
Физическая культура	1	Тесты	Набор упражнений по определению физических способностей: скорости, гибкости, координационных способностей	Контрольные нормативы и испытания 1-4 класс В.И.Лях.-М: Просвещение	Школьным объединением учителей физической культуры от 28.08.2019 Пр №1
	2	Тесты	Набор упражнений по определению физических способностей: скорости, гибкости, координационных способностей	Контрольные нормативы и испытания 1-4 класс В.И.Лях.-М: Просвещение	Школьным объединением учителей физической культуры от 28.08.2019 Пр №1
	3	Тесты	Набор упражнений по определению физических способностей: скорости, гибкости, координационных способностей	Контрольные нормативы и испытания 1-4 класс В.И.Лях.-М: Просвещение	Школьным объединением учителей физической культуры от 28.08.2019
	4	Тесты	Набор упражнений по определению физических способностей: скорости, гибкости, координационных способностей	Контрольные нормативы и испытания 1-4 класс В.И.Лях.-М: Просвещение	Школьным объединением учителей физической культуры Пр №1 от 28.08.2019

Набор упражнений по определению физических качеств

1. Определение физического качества: сила (пресс)

«Вставание всед» выполняется из положения лежа. Колени согнуты. Руки за головой. Напарник прижимает стопу к полу, чтобы легче было поднимать свое тело. Засекаете минуту и выполняете максимальное для вас количество подъёмов.

2. Определение физического качества: сила (прыжок с места)

Определяете линию – начала прыжка.

Встаем перед линией.

Выполняете замах: руки вверх, поднимаемся на носочки, потянулись, присели, руки вниз. Хороший толчок и прыжок.

Измеряем прыжок по пяточкам.

Делаем 3 попытки. Выбираем лучший результат.

3. Определение физического качества: гибкость (наклон сидя на полу)

Наклоны вперед выполняются двумя способами: стоя и сидя. Мы будем выполнять сидя на полу. Ребенок садится на ровный пол. Раздвигает ноги. Расстояние между стопами 50 см. Руками тянется вперед и касается пола. Колени при этом прижаты к полу и не сгибаются.

Хорошая гибкость у человека тогда, когда он касается пола руками дальше своих пяток. Измеряется расстояние именно от пяток. На сколько см дальше пяток находятся его пальчики: на 1см, 2 см....15 см?

Может быть и такое, что ребенок даже не дотягивается до пяток. Это результат отрицательный.

4. Определение физического качества: координацию движений (челночный бег).

Определяется расстояние в 10 метров. Учащийся выполняет скоростной отрезок от линии старта до линии отметки 10 м, касается рукой пола и быстро бежит в обратную сторону. Касается рукой линии старта, поворачивается – бежит в обратную сторону, пробегая линию отметки 10м. Скорость определяется в секундах.

5. Определение умения владеть мячом

1 вариант: работа выполняется индивидуально.

Ребенок выполняет броски мяча в стену с расстояния 3. Броском должно быть 20. Учитывается умение добрасывать мяч до стены и умение поймать его при отскоке. Результат зачитывается по количеству пойманных и брошенных мячей. Если мяч не долетел до стены или ребенок его не смог поймать убирается 1 очко.

20 точных бросков и ловли – 100%

2 вариант: работа выполняется в паре (1-2 класс)

Дети встают напротив друг друга на расстоянии 3 м. Они выполняет броски мяча напарнику. Бросков должно быть 20. Учитывается умение добрасывать мяч до напарника и умение ловить его. Результат зачитывается по количеству пойманных и брошенных мячей. Если мяч не долетел до напарника или ребенок его не смог поймать убирается 1 очко.

20 точных бросков и ловли – 100%

3 вариант: работа выполняется в паре через волейбольную (3-4 класс)

Дети встают напротив друг друга на расстоянии 4-5 м. Они выполняет броски мяча напарнику. Бросков должно быть 20. Учитывается умение добрасывать мяч до напарника и умение ловить его. Результат зачитывается по количеству пойманных и брошенных мячей. Если мяч не долетел до напарника или ребенок его не смог поймать убирается 1 очко.

20 точных бросков и ловли – 100%

Уровень физической подготовленности учащихся

7 лет

Упражнения	Мальчики				Девочки		
	выс	сред	низ		выс	сред	низ
Прыжок в длину с места (см)	155	115-135	100		150	110-130	85
Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	18		18	15	13
Наклон вперед сидя (см)	9	3-5	1		10	6-9	2
Челночный бег 3*10	9.9	10.8-10.3	11.2		10.2	11.3-10.6	11.7

8 лет

Упражнения	Мальчики				Девочки		
	выс	сред	низ		выс	сред	низ
Прыжок в длину с места (см)	165	125-145	110		155	125-140	90

Поднимание туловища за 1 мин.	27	23	18		22	15	13
Наклон вперёд сидя (см)	7	3-5	1		11	5-8	2
Челночный бег 3*10	9.1	10.0-9.5	10.4		9.7	10.1-10.7	11.2

9 лет

Упражнения	Мальчики				Девочки		
	выс	сред	низ		выс	сред	низ
Прыжок в длину с места (см)	175	130-150	120		160	135-150	110
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18		25	20	15
Наклон вперёд сидя (см)	7	3-5	1		13	6-9	2
Челночный бег 3*10	8.8	9.9-9.3	10.2		9.3	10.3-9.7	10.8

10 лет

Упражнения	Мальчики				Девочки		
	выс	сред	низ		выс	сред	низ
Прыжок в длину с места (см)	185	140-160	130		170	140-155	120
Поднимание туловища за 1 мин.	38	28	20		28	25	18
Наклон вперёд сидя (см)	8,5	4-6	2		14	7-10	3
Челночный бег 3*10	8.6	9.5-9.0	10.2		9.1	10.0-9.5	10.4

Приложение 3
к рабочей программе
курса внеурочной деятельности
«Играй и побеждай»
для 1-4 классов
начального общего образования

**Методико-дидактическое обеспечение
курса внеурочной деятельности «Играй и побеждай»
для 1-4 классов**

начального общего образования

Дидактическое и методическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Кл	Издательство/разр аботчик	Краткая характеристика
1	Физическая культура: учебник для общеобразовательных учреждений	1-4	В.И. Лях.- 13-е изд.- М.: Просвещение, 2012	Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста знакомит учащихся с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в школьную программу
2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, пособие для учителей общеобразовательных организаций	1-4	В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,201 2 г.	Материал рабочих программ направлен на воспитание у учащихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность
3	Рабочая программа по физической культуре. 1 класс	1	Составитель А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО,2015	Пособие содержит рабочую программу по физкультуре 1 класса к УМК В.И. ЛЯХА, составленную на материалы учебника и требования ФГОС
4	Рабочая программа по физической культуре. 2 класс	2	Составитель А.Ю.Патрикеев.- М.:ВАКО,2015	Пособие содержит рабочую программу по физкультуре 2 класса к УМК В.И. ЛЯХА, составленную на материалы учебника и требования ФГОС
5	Рабочая программа по физической культуре. 3 класс	3	Составитель А.Ю.Патрикеев.- М.:ВАКО,2015	Пособие содержит рабочую программу по физкультуре 3 класса к УМК В.И. ЛЯХА, составленную на материалы учебника и требования ФГОС
6	Рабочая программа по физической культуре. 4класс	3	Составитель А.Ю.Патрикеев.- М.:ВАКО,2015	Пособие содержит рабочую программу по физкультуре 4 класса к УМК В.И. ЛЯХА, составленную на материалы учебника и требования ФГОС
7	Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/	1-4	В.И.Лях.- М.: Просвящение,201 4	Содержание пособия направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов по физической культуре. В книгу включены сведения о теоретических основах физического воспитания учащихся 6-10 лет, материал об их анатомо-физиологических и психологических особенностях, о планировании и контроле учебно-воспитательного процесса.
8	Физкультура в начальной школе: методическое пособие (Игровые методы обучения)	1-4	Москва: ТЦ Сфера, 2005	Книга содержит разнообразный методический материал по организации физической культуры в начальной школе. Дается планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, разработаны комплексы гимнастики для детей.