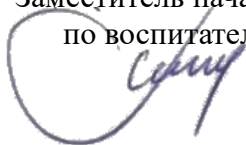


Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Казанское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника училища
по воспитательной работе

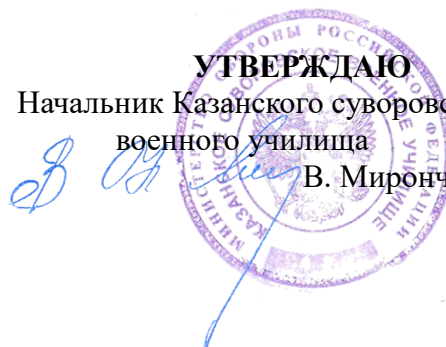
А.Сухих



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Казанского суворовского
военного училища

В. МIRONCHENKO



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу "Спортивные игры"
курс

спортивно-оздоровительное направление
направление развития личности обучающегося

5-9 класс, 1-5 курс
класс, курс

составители: Шакимов Владимир Бисимбаевич
Ф.И.О. педагога

Сунгатуллин Насим Искандарович
Ф.И.О. педагога

РАССМОТРЕНО

на заседании МО воспитателей и педагогов-организаторов
Протокол №1 от «26» августа 2019 г.

Руководитель:  Шакимов В.Б.

г. Казань
2019г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» составлена на основе **следующих нормативных документов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее ФГОС ООО);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 декабря 2015 г. № 09-3564 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Устава ФГКОУ «Казанское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» (далее Учреждение);
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочей программы внеурочной деятельности;
- Основной образовательной программы основного общего образования (по ФГОС ООО) учреждения.

Назначение программы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни подростка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны и доступны обучающимся.

Актуальность и перспективность данной программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Общий объем внеклассных занятий **346 часов**, 66 часов на 1 курсе, 70 часов на 2,3,4,5 в курсах.

Продолжительность одного занятия **40 мин.**

В основе программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» лежит групповая и индивидуальная работа с обучающимися.

Программа состоит из пяти разделов:

5 класс: Раздел 1. «Подвижные игры».

6 класс: Раздел 2. «Движение-это жизнь».

7 класс: Раздел 3. «Подвижные игры народов России и мира».

8 класс: Раздел 4. «Командные игры».

9 класс: Раздел 5. «Фестиваль любимых игр».

Цели программы:

-укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

-формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи программы:

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

-формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

-обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, самостоятельной организации досуга;

-формировать представление о здоровом образе жизни;

-обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации) и самодиагностики;

-воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Методы и средства педагогической диагностики направлены на:

а) самооценку подростков;

б) анализ участия в игровой деятельности;

в) анализ межличностных отношений в групповой деятельности (командная игра) в отделе, в классе, в семье;

г) анализ уровня сформированности позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

-повышение уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся;

-осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;

-увеличение доли обучающихся, вовлеченных в профилактические мероприятия;

-увеличение количества обучающихся, имеющих гармоничное психофизическое развитие;

-нормализация статических и динамических функций организма;

-вовлечение в спортивные профилактические мероприятия.

Формы организации программы «Спортивные игры»:

- соревнования;
- эстафеты;
- игры;
- командные игры;
- подвижные игры.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе игровой деятельности;
- формирование способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в игровой деятельности;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов в игровой деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортивные игры».

1 КУРС (5 КЛАСС).

РАЗДЕЛ 1. «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (66 ЧАСОВ).

1. Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. (1 час).

Инструктаж по мерам безопасности. Постановка задач по разделу «Подвижные игры» по программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

2. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

3. Игра «Салки» (1/2 часа).

Играющие разбегаются по площадке, а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения.

Игра «Кто подходил?» (1/2 часа).

Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. Первый водящий не считается проигравшим.

4. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

5. Игра «День и ночь». (1 час).

Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название "День", другой - "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом. Педагог неожиданно произносит название одной из команд, например, "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а педагог снова называет команду. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

6. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

7. Игра «Вызов номеров». (1/2 часа).

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает.

Игра «Пустое место». (1/2 часа).

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

8. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

9. Командная игра «Мини-футбол» (1 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

10. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

11. Игра «Команда быстроногих». (1 час).

Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

12. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

13. Игра «Эстафета с булавами». (1 час).

Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

14. Игра «Шашки» (1 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд, и назад.

15. Игра «Встречная эстафета». (1 час).

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

16. Игра «Шашки» (1 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд и назад.

17. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

18. Игра «Шашки» (1 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд, и назад.

19. Игра «Круговая охота». (1/2 часа).

Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

Игра «Караси и щука» (1/2 часа).

На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки". Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

20. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

21. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

22. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

23. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

24. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

25. Игра «Два Мороза» (1 час).

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос". По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы -два брата молодые, Два Мороза удалые: Я - Мороз Красный Нос, Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают: «Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз!» -и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

26. Эстафета на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

27. Игра «Бомбардировка» (1/2 часа).

Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждая команда делает снежки, по команде играющие бросают снежки, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

Игра «Метание в цель». (1/2 часа).

Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч (снежки) в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

28. Эстафета на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

29. Игра «Занять место» (1 час).

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

30. Эстафета на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

31. Эстафета на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

32. Эстафета на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

33. Игра «Гусеница» (1 час).

На площадке отмечают линии старта и финиша. Расстояние между ними 12 м. Играющие делятся на группы (по 5-6 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока - по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь - гусеница. По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу.

34. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

35. Эстафета на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

36. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

37. Игра «Слалом на равнине» (1 час).

Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?

38. Игра «Самый быстрый» (1 час).

Расставьте на дистанции флажки. Огибая их то слева, то справа, надо быстрее всех пройти дистанцию туда и обратно.

39. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

40. Пробегка на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

41. Пробегка на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

42. Пробегка на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

43. Пробегка на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

44. Игра «Шашки» (1 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд, и назад.

45. Игра «Шашки» (1 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд, и назад.

46. Игра «Царь горы» (1 час).

Игра проводится повзводно. Для игры требуется снежная горка или склон горы. В начале игры все игроки выстраиваются в одну линию перед горкой. По команде начинается штурм горы. Первый, кто залезет на вершину становится ее «царем». В его задачу входит: как можно дольше продержаться на вершине, стараясь не допустить до власти других желающих, карабкающихся на гору. Победителем является тот, кто удержался на горке больше определённого времени, например, минуту.

47. Командная игра «Веселые старты» (1 час).

Взвод делится на две команды. Соревнующиеся стартуют по команде ведущего. Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

48. Командная игра «Веселые старты» (1 час).

Взвод делится на две команды. Соревнующиеся стартуют по команде ведущего. Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

49. Игра «Гонка мячей по кругу» (1 час).

Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

50. Игра «Шашки» (1 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд, и назад.

51. Игра «Гонка мячей по рядам» (1 час).

Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

52. Игра «Встречная эстафета с мячом» (1 час).

Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 10 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим, напротив.

53. Игра «Встречная эстафета с мячом» (1 час).

Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 10 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим, напротив.

54. Командная игра «Волейбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Сочетание способов передвижения. Выбивание мяча.

55. Игра «Эстафета с ведением мяча» (1 час).

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

56. Командная игра «Волейбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Сочетание способов передвижения. Выбивание мяча.

57. Игра «Эстафета с элементами равновесия» (1 час).

2-3 команды по 4-5 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх). По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись её рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперёд тогда, когда вернувшийся коснётся его рукой. Выполнивший задание, встает в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

58. Командная игра «Волейбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Сочетание способов передвижения. Выбивание мяча.

59. Командная игра «Мини-футбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Передача мяча.

60. Командная игра «Волейбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Сочетание способов передвижения. Выбивание мяча.

61. Командная игра «Волейбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Сочетание способов передвижения. Выбивание мяча.

62. Командная игра «Вышибалы» (1 час).

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

63. Командная игра «Навстречу победе» (1 час).

Эстафета. Взвод делится на две команды.

64. Командная игра «Вышибалы» (1 час).

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

65. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

66. Фестиваль подвижных игр (1 час).

Эстафета.

2 КУРС (6 КЛАСС).

РАЗДЕЛ 2 «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ» (70 ЧАСОВ).

1. Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. (1 час).

Инструктаж по мерам безопасности. Постановка задач по разделу «Движение – это жизнь» по программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

2. Игра «Через скакалку втроем» (1 час).

Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего скакалка. По сигналу руководителя игроки начинают прыгать через скакалку. Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалку.

3-4. Командная игра «Пионербол» (2 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведения мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

5. Игра «Сильная команда» (1 час).

Для соревнований необходимо три перекладины. Взвод разбивается на несколько команд. Команды выстраиваются перед перекладиной, каждый обучающийся подтягивается на максимальное количество раз. Руководитель ведет счет и суммирует количество подтягиваний. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество подтягиваний.

6-7. Командная игра «Пионербол» (2 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведение мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

8.Игра «Воздушная цель» (1 час).

Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резиновый) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскетбольный) мяч. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание играющему начисляется балл. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше баллов.

9-10. Командная игра «Пионербол» (2 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведение мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

11. Игра «Остаться в круге» (1 час.)

Для проведения игры чертится круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках. По команде руководителя игрок должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга. Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

12-14. Командная игра «Мини-футбол» (3 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча.

15.Игра «Казаки-разбойники» (1 час.)

Перед игрой оговариваются границы территории, в пределах которой можно прятаться и убегать. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда — «разбойники», другая — «казаки». Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача «казаков» — выследить «разбойников», задача «разбойников» — надежно спрятаться. «Разбойники» разбегаются прятаться, а «казаки» выбирают место для «темницы», куда будут приводить пойманных «разбойников». «Темницей» может быть дерево.

16 -17. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных приемов игры: способов передвижения, техники ведение мяча, выбивание мяча, передача мяча, бросок мяча.

18. Командная игра «Вышибалы» (1 час).

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

19. Игра «Встречная эстафета». (1 час).

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

20. Командная эстафета «Веселые старты» (1 час).

Участвуют 2 команды. Этапы эстафеты: первый этап - пронести шарик (воздушный) на голове (если упадет, остановиться, поднять и вновь продолжать движение); второй этап - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху; третий этап - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями, четвертый этап - гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой

ограничители (кегли), пятый этап - пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги.

21-23. Игра «Шашки» (3 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд и назад.

24. «Атлеты» (1 час.)

Комплексное занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, прикладных двигательных навыков. Выполнение комплекса вольных упражнений № 2, упражнений на перекладине - подтягивание, подъем переворотом махом одной и толчком второй ногой, вис, размахивание в висе.

25-28. Игра «Настольный теннис» (4 час.)

Первенство между отделениями. Совершенствование технико-тактических навыков игры. Развитие и укрепление сердечнососудистой системы и других систем организма, и дает мощный психотерапевтический эффект. Развитие: ловкости, быстроты реакции, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц

29-30. Эстафета на лыжах (2 час.)

Совершенствование техники выполнения основных лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, бесшажный, двухшажный. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

31. Игра «Гусеница» (1 час.)

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 12 м. Играющие делятся на группы (по 5-6 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока - по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь - гусеница. По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу.

32. Эстафета на лыжах (1 час.)

Совершенствование техники выполнения основных лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, бесшажный, двухшажный. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

33-36. Пробегка на лыжах (4 час.)

Совершенствование техники выполнения основных лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, бесшажный, двухшажный. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

37. Игра «Слалом на равнине» (1 час.)

Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?

38. Игра «Самый быстрый» (1 час.)

Расставьте на дистанции флажки. Огибая их то слева, то справа, надо быстрее всех пройти дистанцию на лыжах туда и обратно. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

39.-42. Пробегка на лыжах (4 час.)

Совершенствование техники выполнения основных лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, бесшажный, двухшажный. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

43. Игра «Царь горы» (1 час.)

Игра проводится повзводно. Для игры требуется снежная горка или склон горы.

В начале игры все игроки выстраиваются в одну линию перед горкой. По команде начинается штурм горы. Первый, кто залезет на вершину становится ее «царем». В его задачу входит: как можно дольше продержаться на вершине, стараясь не допустить до власти других желающих, карабкающихся на гору. Победителем является тот, кто удержался на горке больше определённого времени, например минуту.

44. Эстафета на лыжах (1 час).

Совершенствование техники выполнения основных технических способов лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

45. Игра «Бомбардировка» (1 час).

Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждая команда делает снежки, по команде играющие бросают снежки, стараясь сбить булав. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булав убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

46. Игра «Точный расчет». (1 час.)

На полу чертят круг диаметром 40—60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперед и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад. Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг.

47. Игра «Встречная эстафета с мячом» (1 час).

Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 10 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу. В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

48-49. Командная игра «Мини-футбол» (2 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

50. Командная игра «Футбол» (1 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

51. Игра «Эстафета с ведением мяча» (1 час).

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булав, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

52-53. Командная игра «Волейбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Сочетание способов передвижения. Выбивание мяча.

54. Игра «Эстафета с элементами равновесия» (1 час).

2-3 команды по 4-5 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх). По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись её рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперёд тогда, когда вернувшийся коснётся его рукой. Выполнивший задание - встает в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

55. Командная игра «Навстречу победе» (1 час).

Эстафета. Взвод делится на две команды. На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

56. Командная игра «Баскетбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча и броски по корзине.

57-58. Командная игра «Мини-футбол» (2 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

59. Командная игра «Баскетбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча и броски по корзине.

60-61. Командная игра «Пионербол» (2 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: способы передвижения, технические приёмы с мячом, выбивание мяча.

62-63. Командная игра «Мини-футбол» (2 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

64. Эстафета «Самый быстрый» (1 час).

Комбинированная эстафета.

65-66. Командная игра «Вышибалы» (2 час).

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

67. Командная игра «Потомство мое прошу брать мой пример» (1 час).

Комбинированная эстафета, посвященная генералиссимусу А.В. Суворову.

68. Командная игра «Вышибалы» (1 час).

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

69. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: способов передвижения, технических приёмов с мячом, выбивания мяча.

70. Фестиваль спортивных игр, комбинированная эстафета (1 час).

Фестиваль спортивных игр, комбинированная эстафета

3 КУРС (7 КЛАСС).

РАЗДЕЛ 3. «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ И МИРА» (70 ЧАСОВ).

1. Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. (1 час).

Инструктаж по мерам безопасности. Постановка задач по курсу «Подвижные игры народов России и мира» по программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Игры разных народов.

2. Командная игра «Навстречу ветру» (1 час).

Комбинированная эстафета.

3. Игра «Колокол» (Украинская народная игра) (1 час).

Взявшись за руки, играющие образуют круг. Водящий, выбранный по считалке, становится внутри круга. Налегая на руки составляющих круг, он старается разъединить их. Повторяет это до тех пор, пока не разомкнет чьи-либо руки, после чего убегает, а двое разомкнувших руки ловят (сальт) его. Поймавший становится водящим.

4. Командная игра «Выше, быстрее, смелее» (1 час).

Комбинированная эстафета.

5. Игра «Поезд» (Аргентинская народная игра) (1 час).

Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг (отмечает свой дом – становится около резинового колечка, лежащего на полу). В середине площадки стоит водящий – паровоз. У него нет своего депо. Водящий идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – паровозом.

6. Командная игра «Рывок» (1 час).

Комбинированная эстафета.

7. Игра «Биляша» (Марийская народная игра) (1 час).

Игроки делятся на две команды и становятся шеренгами лицом друг к другу за параллельными линиями. Вызвавшийся по собственному желанию игрок от одной из команд с криком «Биляша» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший, схватив кого-нибудь за руку, старается перетянуть соперника через площадку за свою линию. Если он перетянет его, то делает своим «пленником», ставя позади себя. Если не перетянет, а сам окажется за чертой другой команды, то становится (как «пленник») за спиной своего победителя. Затем игрока высылает другая команда. Игра кончается тем, что одна команда постепенно перетягивает к себе всех соперников. Во время игры команды подбадривают своих игроков, скандируя их имена.

8. Командная игра «Полоса препятствий» (1 час).

Комбинированная эстафета.

9. Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) (1 час.)

Для проведения игры чертится круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках. По команде руководителя игрок должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга. Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

10. Игра «Посадка картофеля» (Белорусская народная игра) (1 час).

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

11. Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) (1 час.)

Для проведения игры чертится круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках. По команде руководителя игрок должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга. Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

12. Игра «Казаки-разбойники» (Украинская народная игра) (1 час.)

Перед игрой оговариваются границы территории, в пределах которой можно прятаться и убегать. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда — «разбойники», другая — «казаки». Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача «казаков» — выследить «разбойников», задача «разбойников» — надежно спрятаться. «Разбойники» разбегаются прятаться, а «казаки» выбирают место для «темницы», куда будут приводить пойманных «разбойников». «Темницей» может быть дерево.

13. Командная игра «Лапта» (Русская народная игра) (1 час).

Русская народная командная игра с мячом и битой. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

14. Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) (1 час.)

Для проведения игры чертится круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках. По команде руководителя игрок должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга. Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

15. Игра «Жмурки» (Белорусская народная игра) (1 час).

«Водящий» (с завязанными глазами) должен отыскать и дотронуться до человека. Игроки могут свободно двигаться по площадке и хлопать в ладоши, привлекая внимание «слеппца». После того, как «вода» дотронется до человека, тот человек и становится «водой», и ему завязывают глаза. После этого всё начинается сначала.

16. Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

17. Игра «Лови мешок» (Игра индейцев) (1 час).

Игроки встают в круг и бросают друг другу мешочек. Кто не поймает мешочек, тот выходит из игры. Выигрывает тот, кто остался в кругу. Вариант. При бросании мешочка можно назвать первый слог какого-нибудь слова, и ловящий должен закончить.

18. Игра «Нападение акулы» (1 час).

Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) ставят в центре площадки свою лыжную палку и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

19. Игра «Мороз» (Молдавская народная игра) (1 час.)

Выбирается Мороз. Все разбегаются, а Мороз старается дотронуться до любого игрока и заморозить его. «Замороженный» стоит неподвижно в любой позе.

20. Командная игра «Слалом с воротами» (Мордовская игра) (1 час).

Устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг финиша. Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

21. Игра «Все по местам» (Латвийская игра) (1 час).

Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: "За мной!" Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: "Все по местам!" (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.

22. Игра «Ловкач» (Удмуртская народная игра) (1 час).

Обучающиеся выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6-8 м. одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу педагога дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их

вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

23. Игра «Прятки» (Американская игра)(1 час).

Прятки по-американски очень отличаются от нашей игры: один прячется, а все остальные ищут. Тот, кто его находит, должен спрятаться вместе с ним. Надо потихоньку пробраться в укромное местечко и сидеть тихо-тихо, чтобы не быть обнаруженным. Когда последний из искавших понимает, что остался в одиночестве, то прячется сам. Все отправляются искать его, и игра начинается снова.

24.Игра «Один лишний» (Якутская народная игра) (1 час).

Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим.

25. Игра «Кто дальше проскользит?» (Дагестанская народная игра) (1 час).

Обучающиеся строятся в шеренгу, затем по сигналу руководителя разбегаются (выполняя 5–6 шагов), с силой отталкиваются на последнем шаге и скользят на лыжах до полной остановки. Игра проводится на проложенной лыжне.

26-28. Игра «Настольный теннис» (3 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

29.Командная игра «Мини-футбол» (1 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

30-32.Эстафета на лыжах (3 час).

Совершенствование техники выполнения основных лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, двухшажного (обычного) и одновременного лыжных ходов; способов подъемов; техники спуска со склонов различной крутизны и протяженности, спусков с поворотами, торможениями. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

33.Игра «Самый быстрый» (1 час).

Расставьте на дистанции флажки. Огибая их то слева, то справа, надо быстрее всех пройти дистанцию на лыжах туда и обратно. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

34-38. Пробегка на лыжах (5 час).

Совершенствование техники выполнения: попеременного четырехшажного хода; подъема «лесенкой»; спуска в низкой стойке и стойке отдыха; торможения способом «остановка падением»; поворота из «полуплуга». Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

39-42. Эстафета на лыжах (4 час).

Совершенствование техники выполнения ранее изученных ходов и попеременного четырехшажного хода; подъема «лесенкой»; спуска в низкой стойке и стойке отдыха; торможения способом «остановка падением»; поворота из «полуплуга»; передвижения по пересеченной местности. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

43. Игра «Царь горы» (Русская игра) (1 час).

Игра проводится повзводно. Для игры требуется снежная горка или склон горы. В начале игры все игроки выстраиваются в одну линию перед горкой. По команде начинается штурм горы. Первый, кто залезет на вершину становится ее «царем». В его задачу входит: как можно дольше продержаться на вершине, стараясь не допустить до власти других желающих, карабкающихся на гору. Победителем является тот, кто удержался на горке больше определённого времени, например, минуту.

44.Игра «Настольный теннис» (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

45-46. Командная игра «Пионербол» (2 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

47. Игра «Эстафета с мячом» (Польская игра) (1 час).

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

48-49. Командная игра «Мини-футбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

50. Командная игра «Футбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между взводами.

51-52. Игра «Настольный теннис» (2 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

53-54. Игра «Шашки» (2 час.)

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: - все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; - брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; - существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); - простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд и назад.

55. Командная игра «Вышибалы» (1 час).

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

56-58. Командная игра «Футбол» (3 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между взводами.

59-60. Командная игра «Баскетбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча и броски по корзине.

61. Игра «Эстафета с мячом» (Польская игра) (1 час).

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди

очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

62. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: способов передвижения, технических приёмов с мячом, выбивания мяча.

63. Командная игра «Футбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между взводами.

64-65. Командная игра «Мини-футбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

66. Командная игра «Навстречу победе» (1 час).

Эстафета. Взвод делится на две команды.

67-68. Командная игра «Волейбол» (2 час).

Совершенствование основных приёмов игры: упражнений по технике и тактике волейбола (приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подачи мяча, нападающие удары, блокирования, тактические комбинации). Первенство между отделениями.

69. Командная игра «Мини-футбол» (1 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между взводами.

70. Фестиваль народных игр (1 час).

Эстафета. Взвод делится на две команды. Выигрывает команда, которая быстрее остальных на закончит эстафету.

4 КУРС (8 КЛАСС).

РАЗДЕЛ 4. КОМАНДНЫЕ ИГРЫ (70 ЧАСОВ).

1. Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. (1 час).

Инструктаж по мерам безопасности. Постановка задач по разделу «Командные игры» по программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Командные игры.

2. Командная игра «Выше, быстрее, смелее» (1 час).

Комбинированная эстафета.

3. Командная игра «Вышибалы» (1 час).

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое «вышибал», остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

4. Командная игра «Комбинированная эстафета» (1 час).

Комбинированная эстафета.

5. Командная игра «Пионербол» (1 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: способы передвижения, технические приёмы с мячом, выбивание мяча.

6. Командная игра «Веселые старты» (1 час).

Участвуют 2 команды. Этапы эстафеты: первый этап - пронести шарик (воздушный) на голове (если упадет, остановиться, поднять и вновь продолжать движение); второй этап - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху; третий этап - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями, четвертый этап - гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой ограничители (кегли), пятый этап - пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги

7-8. Командная игра «Мини-футбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

9-10. Командная игра «Футбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

11-14. Командная игра «Волейбол» (4 час).

Совершенствование основных приёмов игры: упражнений по технике и тактике волейбола (приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подачи мяча, нападающие удары, блокирования, тактические комбинации). Первенство между отделениями.

15-18. Командная игра «Мини-футбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

19-22. Игра «Шашки» (4 час).

Первенство между отделениями. Основные правила игры, которые действуют во всех вариантах шашек: все шашки, участвующие в партии, выставляются перед началом игры на доску, далее они передвигаются по полям доски и могут быть сняты с неё в случае боя шашкой противника; брать шашку, находящуюся под боем, обязательно; существует только два вида шашек: простые и дамки. В начале партии все шашки простые. Простая шашка может превратиться в дамку, если она достигнет последнего противоположного горизонтального ряда доски (дамочного поля); простые шашки ходят только вперёд на следующее поле. Дамки могут ходить и вперёд и назад.

23. Командная игра «Веселые старты» (1 час).

Участвуют 2 команды. Этапы эстафеты: первый этап - пронести шарик (воздушный) на голове (если упадет, остановиться, поднять и вновь продолжать движение); второй этап - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху; третий этап - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями, четвертый этап - гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой ограничители (кегли), пятый этап - пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги

24-25. Игра «Шашки» (2 час).

Первенство между отделениями. Первенство между взводами.

26-27. Игра «Шахматы» (2 час).

Первенство между отделениями. Первенство между взводами.

28. Игра «Шашки» (1 час).

Первенство между отделениями. Первенство между взводами.

29. Игра «Шахматы» (1 час).

Первенство между отделениями. Первенство между взводами.

30-36. Лыжная эстафета (7 час).

Совершенствование техники двушажного (обычного) и одновременного лыжных ходов, передвижения по пересеченной местности. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

37-41. Пробегка на лыжах (5 час).

Совершенствование техники выполнения основных лыжных ходов: попеременный двушажный, одновременный одношажный, бесшажный, двушажный. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе по пересеченной местности.

42. Лыжная эстафета (1 час).

Совершенствование техники выполнения ранее изученных ходов и подъёма «лесенкой»; передвижения по пересеченной местности. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 500 метров в среднем темпе по пересеченной местности.

43. Командная игра «Взятие крепости» (1 час).

Эта стратегическая игра способствует развитию воображения, учит работать в команде и принимать решения. Цель игры: захватить крепость, охраняемую командой противника. Игроки делятся на две команды, при этом команда обороняющихся должна быть вдвое меньше, чем команда атакующих. Обороняющиеся стараются не допустить проникновения нападающих в крепость, обстреливая их снежками и выталкивая. Запрещается: бросать снежки в лицо, причинять соперникам физический ущерб (бить, пинать, бросать игроков, использовать палки, куски льда или облитые водой снежки). Варианты: «Захвати флаг». В это варианте игры на крепости устанавливается флагшток с флагом, атакующие должны его захватить и либо унести вражеский флаг, либо заменить его своим. Можно также заменить флаг снеговиком, который будет "играть роль" генерала. В этом случае цель - разрушить снеговика.

44. Настольный теннис (1 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

45. Командная игра «Самый смелый, ловкий, быстрый» (1 час).

Взвод делится на две-три команды. Поочередное выполнение комплекса Долматова, добегая до ориентира 2 м. – 4 м. – 6 м. – 8 м. – 10 м. и т. д. Упражнение № 1 - исходное положение упор присев. Принять положение упор лежа и вернуться в исходное положение, повторить 10 раз. Упражнение № 2 - из исходного положения упор лежа лечь на живот и перевернуться на спину (1), поднять ноги не сгибая в коленях (2), коснуться носками пола за головой (3) (если нет касания, упражнение считается невыполненным), вернуть ноги в исходное положение, повторить 10 раз. Упражнение № 3 - перевернуться со спины на живот, принять исходное положение упор лежа, согнуть руки в локтях до касания грудью пола (земли), выпрямить руки. Упражнение повторить 10 раз. Упражнение № 4 - принять положение упор-присев, присесть на одно колено, руки поднять вверх, ладони положить на затылок. Выпрыгнуть вверх, выпрямить ноги, сделать присев на другое колено. Упражнение повторить 10 раз.

46-49. Настольный теннис (4 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

50-53. Командная игра «Футбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

54-57. Командная игра «Баскетбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча и броски по корзине.

58-60. Командная игра «Волейбол» (3 час).

Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча. Сочетание способов передвижения. Выбивание мяча.

61-64. Командная игра «Пионербол» (4 час).

Командная игра, требующая от 3 до 8 игроков в каждой команде. Совершенствование основных тактико-технических приемов игры: способы передвижения, технические приёмы с мячом, выбивание мяча.

65-66. Командная игра «Мини-футбол» (2 час).

Основные приемы игры. Сочетание способов передвижения. Ведение мяча. Выбивание мяча. Передача мяча. Бросок мяча.

67. Командная игра «Навстречу победе» (1 час).

Эстафета. Взвод делится на две команды.

68-69. Командная игра «Футбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

70. Спартакиада спортивных командных игр. (1 час).

Комбинированная эстафета с элементами спортивных игр.

5 КУРС (9 КЛАСС).

РАЗДЕЛ 5. ФЕСТИВАЛЬ ЛЮБИМЫХ ИГР (70 ЧАСОВ).

1. Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. (1 час).

Инструктаж по мерам безопасности. Постановка задач по разделу «Фестиваль любимых игр» по программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Командные спортивные игры.

2-5. Эстафета с элементами гимнастики (4 час).

Комбинированная эстафета с элементами гимнастики. Взвод делится на 2-3 команды. Развитие силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию, формирование строевой выправки и подтянутости, совершенствование прикладных двигательных навыков, воспитание настойчивости и упорства. 1 этап – подтягивание на перекладине (5 раз – 1 балл). 2 этап – подъем переворотом на перекладине 1-3 раза. 3 этап – стойка на голове (лопатках). 4 этап – лазание по канату с помощью ног.

6-9. Командная игра «Мини-футбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

10-13. Командная игра «Волейбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: выполнение функций игрока в зависимости от места в команде, постоянной готовности к выполнению приемов техники и тактики игр, своевременности передвижения к мячу, взаимной подстраховки игроками друг друга, правильного выбора позиции при нападающих действиях и в защите в зависимости от применяемой системы игры. Первенство между отделениями.

14-17. Эстафета с элементами гимнастики (4 час).

Комбинированная эстафета с элементами гимнастики. Взвод делится на 2-3 команды. 1 этап – подтягивание на перекладине (5 раз – 1 балл). 2 этап – подъем переворотом на перекладине 1-3 раза. 3 этап – стойка на голове (лопатках). 4 этап – лазание по канату с помощью ног.

18. Командная игра «Самый смелый, ловкий, быстрый» (1 час).

Взвод делится на две-три команды. Поочередное выполнение комплекса Долматова, добегая до ориентира 2 м. – 4 м. – 6 м. – 8 м. – 10 м. и т. д. Упражнение № 1- исходное положение упор присев. Принять положение упор лежа и вернуться в исходное положение, повторить 10 раз. Упражнение № 2 - из исходного положения упор лежа лечь на живот и перевернуться на спину (1), поднять ноги не сгибая в коленях (2), коснуться носками пола за головой (3) (если нет касания, упражнение считается невыполненным), вернуть ноги в исходное положение,

повторить 10 раз. Упражнение № 3 - перевернуться со спины на живот, принять исходное положение упор лежа, согнуть руки в локтях до касания грудью пола (земли), выпрямить руки. Упражнение повторить 10 раз. Упражнение № 4 - принять положение упор-присев, присесть на одно колено, руки поднять вверх, ладони положить на затылок. Выпрыгнуть вверх, выпрямить ноги, сделать присев на другое колено. Упражнение повторить 10 раз.

19-22. Командная игра «Мини-футбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

23-26. Командная игра «Волейбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: выполнение функций игрока в зависимости от места в команде, постоянной готовности к выполнению приемов техники и тактики игр, своевременности передвижения к мячу, взаимной подстраховки игроками друг друга, правильного выбора позиции при нападающих действиях и в защите в зависимости от применяемой системы игры. Первенство между отделениями.

27-29. Настольный теннис (3 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

30-32. Лыжная гонка (3 час).

Совершенствование техники выполнения ранее изученных способов передвижения на лыжах, преодоление препятствий на местности. Равномерно пробежать дистанцию 2-3 км. со средней скоростью.

33-37. Лыжная эстафета (5 час).

Совершенствование техники выполнения ранее изученных ходов, подъёмов, спусков, торможений, поворотов, передвижения по пересеченной местности. Взвод делится на две команды. Прохождение дистанции 500 метров с соревновательной скоростью по пересеченной местности.

38-42. Лыжная гонка (5 час).

Совершенствование техники выполнения ранее изученных способов передвижения на лыжах, преодоление препятствий на местности. Равномерно пробежать дистанцию 2-3 км. со средней скоростью.

43-44. Командная игра «Баскетбол» (2 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

45. Командная игра «Последний рывок» (1 час).

Стратегическая игра способствует развитию воображения, учит работать в команде и принимать решения. Цель игры: захватить крепость, охраняемую командой противника. Игроки делятся на две команды, при этом команда обороняющихся должна быть вдвое меньше, чем команда атакующих. Обороняющиеся стараются не допустить проникновения нападающих в крепость, обстреливая их снежками и выталкивая. Запрещается: бросать снежки в лицо, причинять соперникам физический ущерб (бить, пинать, бросать игроков, использовать палки, куски льда или облитые водой снежки). Варианты: «Захвати флаг». В это варианте игры на крепости устанавливается флагшток с флагом, атакующие должны его захватить и либо унести вражеский флаг, либо заменить его своим. Можно также заменить флаг снеговиком, который будет "играть роль" генерала. В этом случае цель - разрушить снеговика.

46-49. Командная игра «Волейбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: выполнение функций игрока в зависимости от места в команде, постоянной готовности к выполнению приемов техники и тактики игр, своевременности передвижения к мячу, взаимной подстраховки

игроками друг друга, правильного выбора позиции при нападающих действиях и в защите в зависимости от применяемой системы игры. Первенство между отделениями.

50-53. Командная игра «Мини-футбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры: техники игры в движении, выполнения функций игрока в зависимости от места в команде, своевременного переключения от защиты к нападению и от нападения к защите, сочетания способов передвижения, ведения мяча, передачи мяча. Первенство между отделениями.

54-57. Настольный теннис (4 час).

Первенство между отделениями. Совершенствование тактико-технических навыков игры.

58-61. Эстафета с элементами гимнастики (4 час).

Комбинированная эстафета с элементами гимнастики. Взвод делиться на 2-3 команды. 1 этап – подтягивание на перекладине (5 раз – 1 балл). 2 этап – подъем переворотом на перекладине 1-3 раза. 3 этап – стойка на голове (лопатках). 4 этап – лазание по канату с помощью ног.

62-65. Командная игра «Баскетбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры, развитие выносливости и точности движений, совершенствование координационных способностей. Первенство между отделениями.

66-69. Командная игра «Футбол» (4 час).

Совершенствование основных тактико-технических приёмов игры, развитие выносливости и точности движений, совершенствование координационных способностей. Первенство между отделениями.

70. Спартакиада спортивных командных игр. (1 час).

Комбинированная эстафета с элементами спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

| № п/п | Наименование отдельных разделов, тем занятий | Количество часов |
|----------------------------------|--|------------------|
| 1 КУРС (5 КЛАСС). | | |
| РАЗДЕЛ 1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | | 66 |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. Цели и задачи курса. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 |
| 2. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 3. | Игра «Салки, «Кто подходил?» | 1 |
| 4. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 5. | Игра «День и ночь» | 1 |
| 6. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 7. | Игра «Вызов номеров», «Пустое место» | 1 |
| 8. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 9. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 10. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 11. | Игра «Команда быстроногих» | 1 |
| 12. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 13. | Игра «Эстафета с булавами» | 1 |
| 14. | Игра «Шашки» | 1 |
| 15. | Игра «Встречная эстафета» | 1 |
| 16. | Игра «Шашки» | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 17. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 18. | Игра «Шашки» | 1 |
| 19. | Игра «Круговая охота», «Караси и щука» | 1 |
| 20. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 21. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 22. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 23. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 24. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 25. | Игра «Два Мороза» | 1 |
| 26. | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 27. | Игра «Бомбардировка», «Метание в цель» | 1 |
| 28. | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 29. | Игра «Занять место» | 1 |
| 30. | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 31. | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 32. | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 33. | Игра «Гусеница» | 1 |
| 34. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 35. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 36. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 37. | Игра «Слалом на равнине» | 1 |
| 38. | Игра «Самый быстрый» | 1 |
| 39. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 40. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 41. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 42. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 43. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 44. | Игра «Шашки» | 1 |
| 45. | Игра «Шашки» | 1 |
| 46. | Игра «Царь горы» | 1 |
| 47. | Командная игра «Веселые старты» | 1 |
| 48. | Командная игра «Веселые старты» | 1 |
| 49. | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 50. | Игра «Шашки» | 1 |
| 51. | Игра «Гонка мячей по рядам» | 1 |
| 52. | Игра «Встречная эстафета с мячом» | 1 |
| 53. | Игра «Встречная эстафета с мячом» | 1 |
| 54. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 55. | Игра «Эстафета с ведением мяча» | 1 |
| 56. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 57. | Игра «Эстафета с элементами равновесия» | 1 |
| 58. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 59. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 60. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 61. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 62. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 63. | Командная игра «Навстречу победе» | 1 |
| 64. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 65. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 66. | Фестиваль подвижных игр | 1 |
| | | |

| 2 КУРС (6 КЛАСС). | | |
|---------------------------|--|----|
| РАЗДЕЛ 2. ДВИЖЕНИЕ-ЖИЗНЬ. | | 70 |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. Цели и задачи курса. Движение –это жизнь. | 1 |
| 2. | Игра «Через скакалку втроем» | 1 |
| 3. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 4. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 5. | Игра «Сильная команда» | 1 |
| 6. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 7. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 8. | Игра «Воздушная цель» | 1 |
| 9. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 10. | Командная игра «Пионербол» | |
| 11. | Игра «Остаться в круге» | 1 |
| 12. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 13. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 14. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 15. | Игра «Казаки-разбойники». | 1 |
| 16. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 17. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 18. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 19. | Игра «Встречная эстафета» | 1 |
| 20. | Командная игра «Веселые старты» | 1 |
| 21. | Игра «Шашки» | 1 |
| 22. | Игра «Шашки» | 1 |
| 23. | Игра «Шашки» | 1 |
| 24. | «Атлеты» | 1 |
| 25. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 26. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 27. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 28. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 29. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 30. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 31. | Игра «Гусеница» | 1 |
| 32. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 33. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 34. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 35. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 36. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 37. | Игра «Слалом на равнине» | 1 |
| 38. | Игра «Самый быстрый» | 1 |
| 39. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 40. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 41. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 42. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 43. | Игра «Царь горы» | 1 |
| 44. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 45. | Игра «Бомбардировка» | 1 |
| 46. | Игра «Точный расчет» | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 47. | Игра «Встречная эстафета с мячом» | 1 |
| 48. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 49. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 50. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 51. | Игра «Эстафета с ведением мяча» | 1 |
| 52. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 53. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 54. | Игра «Эстафета с элементами равновесия» | 1 |
| 55. | Командная игра «Навстречу победе» | 1 |
| 56. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 57. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 58. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 59. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 60. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 61. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 62. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 63. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 64. | Эстафета «Самый быстрый» | 1 |
| 65. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 66. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 67. | Командная игра «Потомство мое прошу брать мой пример» | 1 |
| 68. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 69. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 70. | Фестиваль спортивных игр, комбинированная эстафета | 1 |

3 КУРС (7 КЛАСС).

| РАЗДЕЛ 3 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ И МИРА» | | 70 |
|---|---|----|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. Цели и задачи курса. Подвижные игры народов России и мира. | 1 |
| 2. | Командная игра «Навстречу ветру» | 1 |
| 3. | Игра «Колокол» (Украинская народная игра) | 1 |
| 4. | Командная игра «Выше, быстрее, смелее» | 1 |
| 5. | Игра «Поезд» (Аргентинская народная игра) | 1 |
| 6. | Командная игра «Рывок» | 1 |
| 7. | Игра «Биляша» (Марийская народная игра) | 1 |
| 8. | Командная игра «Полоса препятствий» | 1 |
| 9. | Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) | 1 |
| 10. | Игра «Посадка картофеля» (Белорусская народная игра) | 1 |
| 11. | Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) | 1 |
| 12. | Игра «Казачи-разбойники» (Украинская народная игра) | 1 |
| 13. | Командная игра «Лапта» (Русская народная игра) | 1 |
| 14. | Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) | 1 |
| 15. | Игра «Жмурки » (Белорусская народная игра) | 1 |
| 16. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 17. | Игра «Лови мешок» (Игра индейцев) | 1 |
| 18. | Игра «Нападение акулы» (Балтийская игра) | 1 |
| 19. | Игра «Мороз» (Молдавская народная игра) | 1 |
| 20. | Командная игра «Слалом с воротами» (Мордовская игра) | 1 |
| 21. | Игра «Все по местам» (Латвийская игра) | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 22. | Игра «Ловкач» (Удмуртская народная игра) | 1 |
| 23. | Игра «Прятки» (Американская игра) | 1 |
| 24. | Игра «Один лишний» (Якутская народная игра) | 1 |
| 25. | Игра «Кто дальше проскользит?» (Дагестанская народная игра) | 1 |
| 26. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 27. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 28. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 29. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 30. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 31. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 32. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 33. | Игра «Самый быстрый» | 1 |
| 34. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 35. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 36. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 37. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 38. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 39. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 40. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 41. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 42. | Эстафета на лыжах | 1 |
| 43. | Игра «Царь горы» (Русская игра) | 1 |
| 44. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 45. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 46. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 47. | Игра «Эстафета с мячом» (Польская игра) | 1 |
| 48. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 49. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 50. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 51. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 52. | Игра «Настольный теннис» | 1 |
| 53. | Игра «Шашки» | 1 |
| 54. | Игра «Шашки» | 1 |
| 55. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 56. | Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) | 1 |
| 57. | Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) | 1 |
| 58. | Командная игра «Футбол» (Бразильская народная игра) | 1 |
| 59. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 60. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 61. | Игра «Эстафета с мячом» (Польская игра) | 1 |
| 62. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 63. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 64. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 65. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 66. | Игра «Навстречу победе» | 1 |
| 67. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 68. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 69. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 70. | Фестиваль народных игр | 1 |

4 КУРС (8 КЛАСС).

| | РАЗДЕЛ 4. КОМАНДНЫЕ ИГРЫ | 70 |
|-----|--|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. Командные игры. | 1 |
| 2. | Командная игра «Выше, быстрее, смелее» | 1 |
| 3. | Командная игра «Вышибалы» | 1 |
| 4. | Комбинированная эстафета. | 1 |
| 5. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 6. | Командная игра «Веселые старты» | 1 |
| 7. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 8. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 9. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 10. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 11. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 12. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 13. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 14. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 15. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 16. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 17. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 18. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 19. | Игра «Шашки» | 1 |
| 20. | Игра «Шашки» | 1 |
| 21. | Игра «Шашки» | 1 |
| 22. | Игра «Шашки» | 1 |
| 23. | Командная игра «Веселые старты» | 1 |
| 24. | Игра «Шашки» | 1 |
| 25. | Игра «Шашки» | 1 |
| 26. | Игра «Шахматы» | 1 |
| 27. | Игра «Шахматы» | 1 |
| 28. | Игра «Шашки» | 1 |
| 29. | Игра «Шахматы» | 1 |
| 30. | Лыжная эстафета | 1 |
| 31. | Лыжная эстафета | 1 |
| 32. | Лыжная эстафета | 1 |
| 33. | Лыжная эстафета | 1 |
| 34. | Лыжная эстафета | 1 |
| 35. | Лыжная эстафета | 1 |
| 36. | Лыжная эстафета | 1 |
| 37. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 38. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 39. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 40. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 41. | Пробежка на лыжах | 1 |
| 42. | Лыжная эстафета | 1 |
| 43. | Командная игра «Взятие крепости» | 1 |
| 44. | Настольный теннис | 1 |
| 45. | Командная игра «Самый смелый, ловкий, быстрый» | 1 |

| | | |
|-----|--------------------------------------|---|
| 46. | Настольный теннис | 1 |
| 47. | Настольный теннис | 1 |
| 48. | Настольный теннис | 1 |
| 49. | Настольный теннис | 1 |
| 50. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 51. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 52. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 53. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 54. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 55. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 56. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 57. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 58. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 59. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 60. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 61. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 62. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 63. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 64. | Командная игра «Пионербол» | 1 |
| 65. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 66. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 67. | Командная игра «Навстречу победе» | 1 |
| 68. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 69. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 70. | Спартакиада спортивных командных игр | 1 |

5 КУРС (9 КЛАСС).

| РАЗДЕЛ 4. ФЕСТИВАЛЬ ЛЮБИМЫХ ИГР. | | 70 |
|---|--|-----------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по мерам безопасности. Цели и задачи курса. Командные спортивные игры. | 1 |
| 2. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 3. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 4. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 5. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 6. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 7. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 8. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 9. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 10. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 11. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 12. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 13. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 14. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 15. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 16. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 17. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 18. | Командная игра «Самый смелый, ловкий, быстрый» | 1 |
| 19. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 20. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |

| | | |
|--------------|--------------------------------------|------------|
| 21. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 22. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 23. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 24. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 25. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 26. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 27. | Настольный теннис | 1 |
| 28. | Настольный теннис | 1 |
| 29. | Настольный теннис | 1 |
| 30. | Лыжная гонка | 1 |
| 31. | Лыжная гонка | 1 |
| 32. | Лыжная гонка | 1 |
| 33. | Лыжная эстафета | 1 |
| 34. | Лыжная эстафета | 1 |
| 35. | Лыжная эстафета | 1 |
| 36. | Лыжная эстафета | 1 |
| 37. | Лыжная эстафета | 1 |
| 38. | Лыжная гонка | 1 |
| 39. | Лыжная гонка | 1 |
| 40. | Лыжная гонка | 1 |
| 41. | Лыжная гонка | 1 |
| 42. | Лыжная гонка | 1 |
| 43. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 44. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 45. | Командная игра «Последний рывок» | 1 |
| 46. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 47. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 48. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 49. | Командная игра «Волейбол» | 1 |
| 50. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 51. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 52. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 53. | Командная игра «Мини-футбол» | 1 |
| 54. | Настольный теннис | 1 |
| 55. | Настольный теннис | 1 |
| 56. | Настольный теннис | 1 |
| 57. | Настольный теннис | 1 |
| 58. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 59. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 60. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 61. | Эстафета с элементами гимнастики | 1 |
| 62. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 63. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 64. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 65. | Командная игра «Баскетбол» | 1 |
| 66. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 67. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 68. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 69. | Командная игра «Футбол» | 1 |
| 70. | Спартакиада спортивных командных игр | 1 |
| ИТОГО | | 346 |

Список использованной литературы:

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2017.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2017.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенков – М., 2017.
4. Богданов, В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие / В.П. Богданов – М., 2017.
5. Казин, Э.М. Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы. Кемерово. 2016.
6. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов России и стран СНГ / А.В. Кенеман - М.: Просвещение, 2018г.
7. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов Т.Н. программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. М., Просвещение, 2017.
8. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 2018.

Материально-техническое обеспечение: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные, ракетки теннисные, веревка 6-10 м., шпагат, скамейка спортивная, брусья, спортивный канат, шашки, шахматы. Флажки красные, свисток спортивный, секундомер, скакалка. Городки. Лыжи.

Лист регистрации изменений в рабочей программе курса внеурочной деятельности

[illegible]