

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Межовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

На ШМО

Руководитель:

Арсмакова Т.В.

«24» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Ваак Л. С.

«25» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора

Дяченко С. В.

Приказ № 04 - С

«25» августа 2020 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

(спортивно – оздоровительное направление)

1 - 4 класса

учителей: Васильева Сергея Ивановича

Елизаровой Светланы Викторовны

с. Межово

Красноярского края

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 1-4 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, примерной основной образовательной программой начального общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И. Лях М: Просвещение 2012 г.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей.

Основные задачи:

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3) развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- 4) вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- 5) в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Обучение ведется по УМК: учебник Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях М: Просвещение 2016 г.

Программа составлена на основе раздела программы подвижные игры, для освоения программы отводится 88 часов:

1 класс – 34 часа (1 день в неделю)

2 класс – 34 часа (1 день в неделю)

3 класс – 10 часов

4 класс – 10 часов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

Личностные результаты:

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

— анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

1-2 класс

Знания о физической культуре

Знать возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Подвижные игры

Ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, передача мяча в цель, передачи мяча в парах, ведение мяча на месте и в шаге, бросок мяча двумя руками от груди. Знать и уметь играть в подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Удочка»,

3-4 класс

Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятание.

Игры-забавы

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (2 ч.)

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Тематическое планирование

1-2 класс

№ п/п	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
Подвижные игры (18 ч.)			
1	1.09		Ловля мяча. Игра «К своим флажкам»
2	8.09		Ловля подброшенного вверх мяча. Игра «К своим флажкам»
3	15.09		Ловля мяча после отскока от пола. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом
4	22.09		Передача мяча в парах. Игра «Два мороза»
5	29.09		Передача мяча в парах. Строчные упражнения
6	6.09		Передача мяча в тройках. Игра «Два Мороза»
7	13.09		Бросок мяча в цель Игра «Два мороза»

8	20.09		Бросок мяча в цель Игра «Прыгающие воробушки»
9	27.09		Передача мяча в парах. Бросок мяча в горизонтальную цель.
10	10.11		Ведение мяча на месте. Игра «Прыгающие воробушки»
11	17.11		Ведение мяча на месте. Игра «Прыгающие воробушки»
12	24.11		Ведение мяча на месте. Игра «Зайцы в огороде»
13	1.12		Ведение мяча на месте. Игра «Зайцы в огороде.»
14	8.12		Ведение мяча на месте. Игра «Невод»
15	15.12		Ведение мяча в шаге Игра «метко в цель»
16	22.12		Ведение мяча в шаге Игра «метко в цель»
17	29.12		Ведение мяча в шаге Игра «Два мороза»
18	12.01		Ведение мяча в шаге Строевые упражнения
19	19.01		Ведение мяча в шаге Строевые упражнения
20	26.01		Игра «Играй, играй мяч не теряй» Ведение мяча в шаге с изменением направления.
21	2.02		Ведение мяча в шаге с изменением направления. Игра «Играй, играй мяч не теряй»
22	9.02		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч водящему»
23	16.02		Ведение мяча змейкой Игра «мяч водящему»
24	2.03		Ведение мяча змейкой Игра «Салки-выручалки»
25	9.03		Ведение мяча в беге по прямой Игра «Мяч водящему»
26	16.03		Ведение мяча в беге по кругу. Игра «Попади в обруч»
27	30.03		Ведение мяча в беге по кругу. п/и «Невод»
28	6.04		Ведение мяча в беге по кругу. п/и «Охотники и утки»
29	13.04		п/и Перестрелка п/и «Охотники и утки»
30	20.04		п/и Перестрелка п/и «Охотники и утки»
31	27.04		п/и Перестрелка п/и «Охотники и утки»
32	4.05		игра пионербол п/и «Охотники и утки»

33	11.05		игра пионербол п/и «Охотники и утки»
34	18.05		П/А Соревнования «Мой веселый звонкий мяч»

3 класс

№ п/п	Дата		Тема
	План	Факт	
1.	9.11		«Вороны и воробьи»
2.	12.11		«Ловишки - перебежки»
3.	16.11		«Охота на тигра»
4.	19.11		«Черепаша-путешественница»
5.	23.11		Русская народная игра «Краски»
6.	26.11		Таджикская народная игра «Горный козел»
7.	30.11		Украинская народная игра «Хлебец»
8.	3.12		Чеченская народная игра «Игра в башню»
9.	7.12		«Космонавты»
10.	10.12		П/А. Соревнование «Два мороза»

4 класс

№ п/п	Дата		Тема
	План	Факт	
1.	10.11		«Белые медведи»
2.	17.11		«На одной ноге»
3.	18.11		«Повяжу я шелковый платочек»
4.	24.11		«Дриблинг»
5.	25.11		Дагестанская народная игра «Достань шапку»
6.	1.12		Бурятская народная игра «Волк и ягнята»
7.	2.12		Казахская народная игра «Конное состязание»
8.	8.12		«Второй лишний»
9.	9.12		«Шлепанки»
10.	15.12		П/А. Соревнование. «Из круга выбивало».