

«Утверждаю»
Директор АНОО «Православная
классическая гимназия святителя
Филарета Московского»
А.А. Киселева

Приказ № 75-ОД от «03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

в 3-4 классах

на 2018- 2019 учебный год

Количество часов

по программе	34
в неделю	1

Составитель: **Сокоренко В.В.**
учитель физической культуры

Коломенский городской округ

2018 год

Цели и задачи программы внеурочной деятельности.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися *личностных, метапредметных и предметных* результатов по физической культуре.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- объяснять прикладное значение приобретаемых умений и навыков;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Учащиеся должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
 Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
 Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1. Тематический план.

№	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний о подвижных и народных играх	В процессе занятий
2.	Подвижные игры	33
2.1	с элементами легкой атлетики	5
2.2	с элементами футбола	5
2.3	с элементами волейбола	5
2.4	с элементами гимнастики	5
2.5	с элементами баскетбола	5
2.6	зимние подвижные игры	5
2.7	с элементами народных игр	4
ВСЕГО:		34

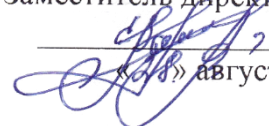
Поурочное планирование внеурочной деятельности

№ урока	Содержание	Дата	
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	03.09- 07.09	
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	10.09-14.09	
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность.	17.09-21.09	
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега.	24.09-28.09	
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча .	01.10-05.10	
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	08.10-12.10	
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча .	15.10-19.10	
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	22.10-26.10	
9	Освоение техники приёма и передачи мяча.	06.11-09.11	
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	12.11-16.11	
11	Освоение техники нижней прямой подачи	19.11-23.11	
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	26.11-30.11	
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	03.12-07.12	
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания.	10.12-14.12	
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	17.12-21.12	
16	Совершенствование передачи и ловли мяча.	24.12-29.12	
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления	09.01-11.01	
18	Совершенствование техники владения мячом.	14.01-18.01	
19	Совершенствование бросков мяча.	21.01-25.01	
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей.	28.01-01.02	
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущееся цели.	04.02-08.02	

22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей.	11.02-15.02	
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	25.02-01.03	
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей.	04.03-07.03	
25	Совершенствование передачи и ловли мяча.	11.03-15.03	
26	Совершенствование бросков мяча.	18.03-22.03	
27	Совершенствование бросков мяча.	25.03-29.03	
28	Овладение элементарными умениями в беге.	01.04-05.04	
29	Овладение элементарными умениями в беге.	08.04-12.04	
30	Совершенствование передачи и ловли мяча.	15.04-19.04	
31	Совершенствование передачи и ловли мяча.	22.04-26.04	
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность.	06.05-08.05	
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность	13.05-17.05	
34	Совершенствование тактических действий в защите.	20.05-24.05	

«Согласовано»

Заместитель директора по ОВШ и ВР

 /Донец Е.В.
«08» августа 2018 г.