

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

МБОУ « ЛИНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p>_____/Эйхвальд Т.В./</p> <p>Протокол _____ от</p> <p>« ____ » _____ 20__ г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>ИО заместителя директора по ВР</p> <p>_____/Павлова Н.С./</p> <p>« ____ » _____ 20__ г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ</p> <p>_____/М.В.Борщева/</p> <p>Приказ № _____</p> <p>от « ____ » _____ 20__ г.</p>
---	---	---

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности

### ***«Физическая культура»***

спортивно – оздоровительного направления

## **3 класс**

(3-й дополнительный урок

по физической культуре)

Составитель: Коровина. А. Ю.  
учитель физической культуры

с.Линевское 2022-202

## **Пояснительная записка**

**Программа курса** составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура 1-4 классы»

**Направление:** спортивно-оздоровительное

### **Актуальность программы.**

подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

### **Цели:**

формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс

учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

### **Задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

**Класс, возраст учащихся:** учащиеся 4 класса в возрасте 9-10 лет

**Срок реализации программы:** 2020-2021 уч. г.

### **Общая характеристика курса**

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа «Подвижные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом

интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Особенности программы.**

В классе обучаются учащиеся, занимающиеся по адаптированной ооп, вариант 7.2. Для них используются специальные методы и приемы, рекомендуемые ПМПК:

1. Приемы развития мыслительной активности.
2. Большой акцент на наглядные и практические методы.
3. Использование игровой формы предъявления нового материала.
4. Наблюдение за особенностями развития ребенка в динамике.
5. Метод «малых порций».
6. Демонстрация реальных объектов, изучаемых по программе.

### **Организация образовательного процесса.**

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Место курса в учебном плане**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в начальной школе как составной части предметной области «Физическая культура».

Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья) -это программа внеурочной деятельности «Подвижные игры». 34 часа в год.

### **Календарно-тематическое планирование**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	1 ч.	4 ч.
2.	Игры с мячом.	5ч.	1 ч.	4 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием;	5ч.	1 ч.	4 ч.

	правильной осанки).			
5.	Зимние забавы.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6.	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7.	Народные игры	5 ч.	1 ч.	4 ч.
	Итого:	34 ч.	7 ч.	27 ч.

№ П/П	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.		
1.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		
1.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта		
1.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».		
1.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».		
1.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.		
1.	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».		
1.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».		
1.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».		
1.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».		
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.		
1.	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».		
1.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».		
1.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».		
1.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».		
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.		
1.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».		

1.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».		
1.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».		
1.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».		
1.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.		
1.	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».		
1.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).		
1.	Игра «Быстрый лыжник».		
1.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.		
1.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.		
1.	Эстафета с лазанием и перелезанием,		
1.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».		
1.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)		
1.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.		
1.	Разучивание народных игр. Игра "Салки".		
1.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".		
1.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".		
1.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".		

### Планируемые результаты.

**Личностные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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.

**Метапредметные результаты** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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

**Информационно-образовательный ресурс**

- ФГОС НОО;

-Программа «Физическая культура 1-4 классы». УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова. М.: Вентана-Граф.

**Учебно-методический комплект:**

-учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 3-4 классы»  
Авторы - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, ( Начальная школа XXI века)

