

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры и спортивные игры» для 3 класса составлена на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.– М.: «Просвещение», 2013. Авторская программа содержит следующие разделы: пояснительную записку, общую характеристику курса, место курса в учебном плане, ценностные ориентиры содержания курса, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса; планируемые результаты освоения курса, содержание курса, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы; учебно-методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение.

Программа по курсу «Подвижные игры и спортивные игры» для 3 класса В.И. Ляха рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) .

### **Цель программы**

Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### **Задачи:**

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

### **Актуальность программы:**

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- 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.

### Предметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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.

В результате изучения курса ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей

учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Игры с бегом .Футбол.(6ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Игры с мячом Баскетбол. (6ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

#### **Игры с прыжками (5 ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

#### **Зимние забавы (5 ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Кто сильнее? (5ч)**

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

#### **Игры-аттракционы , эстафеты. Волейбол. Пионербол. (7 ч)**

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

#### 4. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Подвижные игры и спортивные игры» на 34 часа

№ уро-ка в году	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата проведения урока	
			Планируемая дата	Фактическая дата
<b>1. Игры с бегом Футбол. (6 ч)</b>				
1	1.Инструктаж по ТБ. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места,с 1-2 шагов. Игра "Филин и пташки", "Круговые пятнашки".	<i>Познакомятся</i> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. <i>Узнают</i> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.	04.09	
2	Футбол. Удары внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу .Игра "Палочки-выручалочки."	<i>Будут развивать</i> быстроту, выносливость, смекалку.	11.09	
3	Футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Игра "Много троих, хватит двоих"		14.09	
4	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра "Шишки ,желуди, орехи".		25.09	
5	Футбол. Удары по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол». Подвижные игры с элементами Футбола. Игры "Дай руку", "Перебежки в парах".		02.10	
6	Футбол. Удары по воротам. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол». Подвижные игры с элементами футбола.		09.10	

<b>2. Игры с мячом Баскетбол.(6 ч)</b>			
7	Баскетбол. Инструктаж по ТБ Передачи мяча на месте в парах, броски мяча 2-мя рука-ми стоя на месте. Игра "Летучий мяч".	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.	16.09
8	Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах, передача мяча (снизу, от груди, от плеча).Игра "Гонка мячей".	<b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.	23.09
9	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча от груди на месте в щит, цель .Игра "Попади в цель".	<b>Будут развивать</b> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	13.11
10	Баскетбол. Бросок мяча снизу, от груди на месте в щит, в цель. Эстафеты с мячами. Игры "Стой!". "Пушбол".		20.11
11	Баскетбол. Передача мяча снизу, от груди, от плеча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры "Мяч соседу", "С двумя мячами навстречу".		27.11
12	Баскетбол. Броски мяча 2 – мя руками стоя на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам (мини-баскетбол).		04.12
<b>3. Игры с прыжками (5 ч)</b>			
13	1.Игра «Кружилиха».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками,	11.12
14	2.Игра «Скакалка-подсекалка».	правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.	16.12
15	3.Игра «Придумай и покажи».	<b>Научатся</b> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять	25.12

16	4. Игра «Успей пробежать!»	сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества.		
17	5. Игра «Под скакалкой на месте».	<b>Будут совершенствовать</b> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.		
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>				
18	1. Игра «Снежный тир».	<b>Повторят</b> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. <b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»		
19	2. Игра «На санках с пересадкой».			
20	3. Игра «Строим крепость».			
21	4. Игра «Осада снежной крепости».			
22	5. Игра «Лепим снеговика».			
<b>5. Кто сильнее? (5 ч)</b>				
23	1. Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке. <b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. <b>Будут совершенствовать</b> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.		
24	2. Игра «Сильная хватка».			
25	3. Игра «Борьба за палку», «Скачки»			
26	4. Игра «Выталкивание в приседе».			
27	5. Игры «Тяни в круг», «Слон».			
<b>6. Игры-аттракционы Волейбол. Пионербол (7ч)</b>				
28	Волейбол. Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол.	<b>Узнают</b> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных		

	Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Неуловимый шнур».	размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх		
29	Волейбол Подбрасывание и подача мяча. Игра «Вокруг стульев».			
30	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. нижняя прямая подача. Игра «Вернись в круг».	<b>Научатся</b> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. <b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.		
31	Волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками, через сетку. Игра «Проворные мотальщики».			
32	Передача мяча сверху 2-мя руками, через сетку. Игра «Пионербол» Эстафета с передачей мяча.			
33	Передача мяча в парах, на месте и в движении правым и левым боком. Игра «Пионербол» Весёлая эстафета с воздушными шарами.		<b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. <b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку.	
34	Подбрасывание и передача мяча. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. Эстафета по кругу.	Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. <b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.		





## **5. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

### **Программы**

Программа «Школа России». 1-4. Физическая культура./В.И. Лях.– М.: «Просвещение», 2013.

### **Учебники**

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

### **Технические средства обучения:**

1. Персональный компьютер с выходом в Интернет
2. Экспозиционный экран.
3. Колонки.
4. Мультимедийный проектор.

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

1. Стенка гимнастическая.
  2. Гимнастические скамейки.
  3. Маты гимнастические.
  4. Мячи резиновые, волейбольные.
  5. Скакалки гимнастические.
  6. Обручи гимнастические.
  7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
  8. Сетка волейбольная.
  9. Ворота для мини-футбола.
- Аптечка медицинская

