Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа



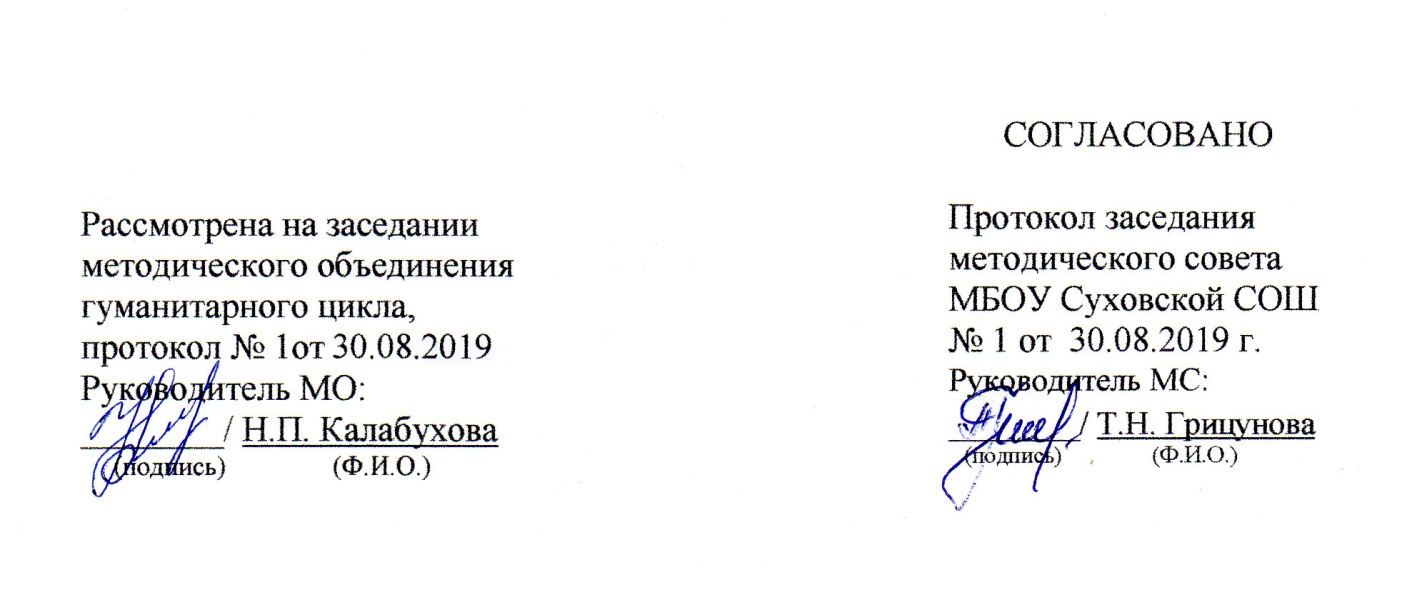


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**2-3 классы**

Учитель: Резников Алексей Васильевич



2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры»  Классы «2-3»  ФГОС НОО | **Рабочая программа составлена на основе:**  - федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре;  - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;  - требований Основной образовательной программы НОО МБОУ Суховской СОШ;  - положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| **Учебники:** нет |
| **Количество часов:** Программа рассчитана по 34 часа во 2-3 классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 - 35 минут |
| **Цели программы:**  удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижных и спортивных игр |

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (2-3 классы)**

**К концу 2 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| Определять уровень развития физических качеств;  Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;  Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | Управлять своими эмоциями;  Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;  Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. | Выполнять  комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;   Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;  Соблюдать режим дня и правила личной гигиены. |

**К концу 3 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;   Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; | Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;  Управлять своими эмоциями; | Знать  о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;  Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;  Владеть различными формами игровой деятельности. |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств.
3. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи
4. Закаливание и его влияние на организм.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч).

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10м, 3х15 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Перетягивание в парах», «Вызов номеров», «Парашютисты».

Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде».

Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти без шумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (3 КЛАСС)

Раздел I. Основы знаний

1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр.
2. Здоровье и режим дня.
3. История развития спортивных игр в России и за рубежом.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30,40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 м, 6х10 м, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскова от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

- подвижные игры с элементами спортивных игр: «Передача мяча в колоннах», «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Два мяча», «Не давай мяч вошедшему», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки;

- Для развития быстроты и силы: «Охотники и утки», «Попрыгунчики-воробушки», «Караси и щуки»;

- Для развития выносливости: «Перебежки», «Змейка», «Иголка и нитка», «Салки - дай руку!», «Линейная эстафета», «Круговая эстафета», «Кто обгонит»;

- Для развития ловкости: «Подвижная цель», «Третий лишний», эстафеты с предметами, встречные эстафеты;

-Для развития гибкости: «Разведчики», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом»;

-Подвижные игры на внимание: «Класс смирно», «Правильно-неправильно», «Угадай кто подходил», «Музыкальная змейка»;

**Календарно-тематическое планирование**

**внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**2 класс (34 (33[[1]](#footnote-1))ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Разделы программы/**  **темы занятий** |
| План | Факт |
| 1 | 03.09 |  | Правила ТБ при проведении спортивных игр. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. |
| 2 | 10.09 |  | Характеристика баскетбола, правила игры, судейство |
| 3 | 17.09 |  | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. |
| 4 | 24.09 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |
| 5 | 01.10 |  | Ловля и передача мяча от груди |
| 6 | 08.10 |  | Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в парах в движении |
| 7 | 15.10 |  | Броски мяча одной рукой. Броски мяча в корзину |
| 8 | 22.10 |  | Активные приемы защиты. Персональная защита |
| 9 | 05.11 |  | Развитие двигательных качеств. Элементы баскетбола |
| 10 | 12.11 |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 11 | 19.11 |  | Подвижные для развития быстроты и силы |
| 12 | 26.11 |  | Подвижные игры для развития выносливости |
| 13 | 03.12 |  | Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов |
| 14 | 10.12 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на месте |
| 15 | 17.12 |  | Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину |
| 16 | 24.12 |  | Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры |
| 17 | 14.01 |  | Спортивная игра «Баскетбол» |
| 18 | 21.01 |  | Спортивная игра «Баскетбол» |
| 19 | 28.01 |  | Спортивная игра «Баскетбол» |
| 20 | 04.02 |  | Правила игры в пионербол. Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча |
| 21 | 11.02 |  | Спортивная игра «Пионербол» |
| 22 | 18.02 |  | Спортивная игра «Пионербол» |
| 23 | 25.02 |  | Спортивная игра «Пионербол» |
| 24 | 03.03 |  | Общая физическая подготовка |
| 25 | 10.03 |  | Комбинированная эстафета |
| 26 | 17.03 |  | Подвижные игры для развития гибкости |
| 27 | 07.04 |  | Подвижные игры на внимание |
| 28 | 14.04 |  | Полоса препятствий «Разведчики» |
| 29 | 21.04 |  | Общая физическая подготовка |
| 30 | 28.04 |  | Подвижные игры для развития ловкости |
| 31 | 05.05 |  | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |
| 32 | 12.05 |  | Челночная эстафета |
| 33 | 19.05 |  | Игротека подвижных игр |
| **Итого: 33 часа** | | | |

**Календарно-тематическое планирование**

**внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**3 класс (34 (33[[2]](#footnote-2)) ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Разделы программы/**  **темы занятий** |
| План | Факт |
| 1 | 03.09 |  | Правила ТБ при проведении спортивных игр. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. |
| 2 | 10.09 |  | Характеристика баскетбола, правила игры, судейство |
| 3 | 17.09 |  | Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. |
| 4 | 24.09 |  | Комбинация из основных элементов техники передвижений |
| 5 | 01.10 |  | Ловля и передача мяча от груди |
| 6 | 08.10 |  | Передача мяча в парах на месте. Передача мяча в парах в движении |
| 7 | 15.10 |  | Броски мяча одной рукой. Броски мяча в корзину |
| 8 | 22.10 |  | Активные приемы защиты. Персональная защита |
| 9 | 05.11 |  | Развитие двигательных качеств. Элементы баскетбола |
| 10 | 12.11 |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр |
| 11 | 19.11 |  | Подвижные для развития быстроты и силы |
| 12 | 26.11 |  | Подвижные игры для развития выносливости |
| 13 | 03.12 |  | Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов |
| 14 | 10.12 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передачи в парах на месте |
| 15 | 17.12 |  | Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину |
| 16 | 24.12 |  | Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры |
| 17 | 14.01 |  | Спортивная игра «Баскетбол» |
| 18 | 21.01 |  | Спортивная игра «Баскетбол» |
| 19 | 28.01 |  | Спортивная игра «Баскетбол» |
| 20 | 04.02 |  | Правила игры в пионербол. Передача мяча в парах, тройках. Техника подачи мяча |
| 21 | 11.02 |  | Спортивная игра «Пионербол» |
| 22 | 18.02 |  | Спортивная игра «Пионербол» |
| 23 | 25.02 |  | Спортивная игра «Пионербол» |
| 24 | 03.03 |  | Общая физическая подготовка |
| 25 | 10.03 |  | Комбинированная эстафета |
| 26 | 17.03 |  | Подвижные игры для развития гибкости |
| 27 | 07.04 |  | Подвижные игры на внимание |
| 28 | 14.04 |  | Полоса препятствий «Разведчики» |
| 29 | 21.04 |  | Общая физическая подготовка |
| 30 | 28.04 |  | Подвижные игры для развития ловкости |
| 31 | 05.05 |  | Эстафета с предметами, встречные эстафеты |
| 32 | 12.05 |  | Челночная эстафета |
| 33 | 19.05 |  | Игротека подвижных игр |
| **Итого: 33 часа** | | | |

1. С учетом годового календарного учебного графика количество часов внеурочной деятельности во 2 классе сокращено с 34 ч до 33 ч за счет объединения уроков «Спортивная игра «Пионербол»». [↑](#footnote-ref-1)
2. С учетом годового календарного учебного графика количество часов внеурочной деятельности во 2 классе сокращено с 34 ч до 33 ч за счет объединения уроков «Спортивная игра «Пионербол»». [↑](#footnote-ref-2)