

«ПРИНЯТА»  
педагогическим советом  
№ 1 от 28.08.2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ № 383  
Т.Н.Фаррахов  
приказ № 152-од  
от 28.08.2020 год



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 383  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по спортивно – оздоровительному направлению**

**«Подвижные игры»**

2 «Г» класс

учителя начальных классов

Тенисон Яны Евгеньевны

34 часа

2020-2021  
учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального и основного общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, учебным планом ГБОУ СОШ № 383, положением о разработки рабочих программ ГБОУ СОШ № 383, составлена на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** 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.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу 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.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу 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.

### **Содержание курса**

*Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

*Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

*Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

#### **Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.

раздел - «Игры народов России», изучается в 3-4-х классах.

раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

раздел - «Эстафеты», изучается в 1-3-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

#### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Годовой план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях	Во время занятий
2.	Строевые упражнения	Во время занятий
3.	Общесфизическая подготовка	Во время занятий
4.	Подвижные игры	34
	Всего:	<b>34</b>

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во час	Дата (план)	Дата (факт)	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	1	07.09		Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса
2	«Салки»	1	14.09		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
3	«Догони меня»	1	21.09		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».
4	«Вызов номеров»	1	28.09		Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.
5.	«День и ночь»	1	05.10		Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей
6.	«Волк во рву»	1	12.10		Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм
7.	«Горелки»	1	19.10		Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты.

					Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.
8.	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	26.10		Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
9.	«Удочка», «Аисты»	1	09.11		Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	«Не намочи ног».	1	16.11		Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей
11.	«Охотники и утки»	1	23.11		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12.	«Пчёлки».	1	30.11		Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей
13.	«Пятнашки», «Кот и мыши».	1	07.12		Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей
14.	«Вышибалы».	1	14.12		Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15.	«Пустое место»	1	21.12		Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.
16.	«Совушка»	1	11.01		Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей
17.	«Подвижная цель»	1	18.01		Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей
18.	«Попади в цель».	1	25.01		Игры на улице, по выбору
19.	«Два мороза»	1	01.02		Развитие скоростно-силовых

					способностей. Самостоятельные игры.
20.	«Белые медведи»	1	08.02		Самостоятельные игры.
21.	«Охотники и утки»	1	15.02		Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
22.	«Казачьи разбойники»	1	22.02		Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
23.	«Рыбаки и рыбки»	1	01.03		Самостоятельные игры.
24.	«Бросай – беги »	1	08.03		Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
25.	«Сокол и мыши»	1	15.03		Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
26.	«Быстрая передача».	1	29.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.
27.	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	1	05.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры
28.	«Зайцы в огороде».	1	12.04		Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
29.	«Подвижная цель».	1	19.04		Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
30.	«Зайцы, сторож и Жучка»	1	26.04		Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».
31.	«Снайперы».	1	03.05		Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-

					силовых способностей.
32.	«Играй, мяч не теряй»	1	10.05		Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
33.	«Запрещённое движение» .	1	17.05		Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
34	Весёлые старты. Итоговое занятие	1	24.05		