

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа им. героя Советского Союза Н.С. Маркелова
с. Максимовка» Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре*
курса внеурочной деятельности
кружок «Азбука спорта»
(дл3-4 кл)

Составила:
Учитель физической
культуры
Горохова Н.Г.

2019-2020 уч.год

Пояснительная записка к курсу внеурочной деятельности «Азбука спорта»

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей: их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010;
3. Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010;
4. В.И.Лях, А.А.Зданевич /Физическая культура Начальные классы. 1-4 классы. / - М.: Издательство «Просвещение»,

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни первоклассника, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно – оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

Содержание программы по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Программа «Подвижные игры» для учащихся 3-4х классов рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю). Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

- Спортивные и подвижные игры -16 часов
- Зимние виды игр - 9 часов
- Спортивные эстафеты - 9 часов

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата		Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Приме
	План	Факт			
1 четверть -9 часов					
1			Правила т/б. Разновидности ходьбы. Подвижные игры: «Не попадись», «Салки».	1	
2			Ходьба по разметкам, равномерный бег, ускорения, ОРУ.	1	
3			Прыжок с места, прыжки с поворотом, прыжок с разбега, ОРУ.	1	
4			Метание мяча в цель, метание с разбега. Эстафеты.	1	
5			Равномерный бег по пересеченной местности чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости.	1	
6			Равномерный бег по пересеченной местности чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1	
7			Ходьба, бег, ОРУ. Игры : « К своим флажкам», «Два мороза», эстафеты.	1	
8			Ходьба, бег, ОРУ. Игры : « К своим флажкам», «Два мороза», эстафеты.	1	
9			Бег, ОРУ, упражнения на координацию. Подвижные игры.	1	
2 четверть – 7 часов					

10			Бег, ходьба, ОРУ, ускорения. Эстафеты. Игры: «Салки с выручалками», «Догони свою пару».	1	
11			Бег, ходьба, ОРУ, ускорения. Эстафеты. Игры: «Салки с выручалками», «Догони свою пару».	1	
12			Бег, ходьба, ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «К своим флажкам»	1	
13			Бег, ходьба, ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Салки ноги от земли».	1	
14			Бег, ОРУ, упражнения на координацию. Подвижные игры: «Метко в цель», «Фигуры».	1	
15			Бег, ОРУ, упражнения на координацию. Подвижные игры: «Метко в цель», «Фигуры».	1	
16			Ходьба, бег, ОРУ, упражнения силового характера. Эстафеты.	1	
3 четверть – 9 часов1					
17			ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	1	
18			Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. «Гонки санок», «Попади в цель».	1	
19			Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры: «Быстрые упряжки на санках»	1	

20			Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным . ходом. Игры: «Поменяй флажки», «Через препятствия».	1	
21			Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры: «Идите за мной», «Сороконожки».	1	
22			Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	1	
23			Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	1	
24			Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1	
25			Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	1	
4 четверть -8 часов					
26	.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Игры: «Мяч соседу», «Гуси – лебеди».	1	

27				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой 11рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Игры: «Мяч соседу», «Гуси – лебеди».	1
28				Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину.	1
29				Игры: « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
30				Соревнования на точность броска мяча в корзину. Игры: «Мяч в кольцо», «Попади в последнего».	1
31				Соревнования на точность броска мяча в корзину. Игры: «Мяч в кольцо», «Попади в последнего».	1
32 33				Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении	2
34				Веселые старты	1

Ожидаемые результаты :

- 1.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- 2.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.