

| | | |
|---|---|---|
| <p>Рассмотрено: на заседании МС Протокол «1 от 31.08.2020</p> | <p>Согласовано: Зам.директора по УВР МАОУ «Нижеаремзянская СОШ»  Л.Н.Шубкина</p> | <p>Утверждено приказом директора МАОУ «Нижеаремзянская СОШ» Приказ №91 от 31.08.2020</p>  |
|---|---|---|

***Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физической культуре
для 2,4 класса
2020-2021 учебный год***

Составитель:

Ситько В. А. учитель физической культуры

Результаты освоения курса внеурочной 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.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № | Тема занятия | Количество часов |
|------------------|--|------------------|
| Первое полугодие | | |
| 1. | Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди» | 1 |
| 2 | «Салки» | 1 |
| 3 | «Догони меня» | 1 |
| 4 | «Вызов номеров» | 1 |
| 5. | «День и ночь» | 1 |
| 6. | «Волк во рву» | 1 |
| 7. | «Горелки» | 1 |
| 8. | «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».. | 1 |
| 9. | «Удочка», «Аисты» | 1 |
| 10 | «Не намочи ног». | 1 |
| 11. | «Охотники и утки» | 1 |
| 12. | «Пчёлки». | 1 |
| 13. | «Пятнашки», «Кот и мыши». | 1 |
| 14. | «Вышибалы». | 1 |
| 15. | «Пустое место» | 1 |
| 16. | «Совушка» | 1 |
| 17. | «Подвижная цель» | 1 |
| 18. | «Попади в цель». | 1 |
| 19. | «Два мороза» | 1 |

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 20. | «Белые медведи» | 1 |
| 21. | «Охотники и утки» | 1 |
| 22. | «Казачьи разбойники» | 1 |
| 23. | «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 24. | «Бросай – беги » | 1 |
| 25. | «Сокол и мыши» | 1 |
| 26. | «Быстрая передача». | 1 |
| 27. | «Мяч среднему», «Мяч соседу» | 1 |
| 28. | «Зайцы в огороде». | 1 |
| 29. | «Подвижная цель». | 1 |
| 30. | «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |
| 31. | «Снайперы». | 1 |
| 32. | «Играй, мяч не теряй» | 1 |
| 33. | «Запрещённое движение» . | 1 |
| 34 | Весёлые старты. Итоговое занятие | 1 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты | Количество часов | дата |
|------------------|--|--|--|------------------|------|
| Первое полугодие | | | | | |
| 1. | Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди» | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 2 | «Салки» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|--|---|--|
| 3 | «Догони меня» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 4 | «Вызов номеров» | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 5. | «День и ночь» | Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 6. | «Волк во рву» | Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 7. | «Горелки» | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 8. | «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». | Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 9. | «Удочка», «Аисты» | Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 10 | «Не намочи ног». | Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 11. | «Охотники и утки» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры | 1 | |
| 12. | «Пчёлки». | Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 13. | «Пятнашки», «Кот и мыши». | Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 14. | «Вышибалы». | Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 15. | «Пустое место» | Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |

| | | | | | |
|-----|------------------------------|--|---|---|--|
| | | цель. Весёлые старты. | | | |
| 16. | «Совушка» | Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 17. | «Подвижная цель» | Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 18. | «Попади в цель». | Игры на улице, по выбору | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 19. | «Два мороза» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 20. | «Белые медведи» | Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 21. | «Охотники и утки» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 22. | «Казачьи разбойники» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 23. | «Рыбаки и рыбки» | Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 24. | «Бросай – беги » | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 25. | «Сокол и мыши» | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 | |
| 26. | «Быстрая передача». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 | |
| 27. | «Мяч среднему», «Мяч соседу» | 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 | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | 1 | |
| 28. | «Зайцы в огороде». | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 | |
| 29. | «Подвижная цель». | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом | 1 | |
| 30. | «Зайцы, сторож и Жучка» | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик». | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом | 1 | |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|--|---|--|
| 31. | «Снайперы». | Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 | |
| 32. | «Играй, мяч не теряй» | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 | |
| 33. | «Запрещённое движение» . | Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. | 1 | |
| 34 | Весёлые старты. Итоговое занятие | | | 1 | |