

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

***Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по физической культуре  
для 1,3 класса  
2020-2021 учебный год***

Составитель:

Ситько В. А. учитель физической культуры

## **1. результаты освоения курса внеурочной деятельности;**

- 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.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;**

### **I. Игры с бегом (4 часа)**

**Теория:** Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

### ***Практические занятия:***

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и птички». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

### **II. Игры с мячом (7 часов)**

**Теория.** Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

#### ***Практические занятия:***

Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик вверх». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

### **III. Игры с прыжками (4 часа)**

**Теория.** Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

#### ***Практические занятия:***

Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

### **IV. Игры малой подвижности (3 часа)**

**Теория.** Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

#### ***Практические занятия***

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит».

Игра «Запрещенное движение».

Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

## V. Народные игры (6 часов)

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

### *Практические занятия:*

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени».

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

### **Игры народов Якутии**

## VI . Подвижные игры с элементами подвижных игр (7 часов)

Подвижные игры с элементами баскетбола – 3ч.

Подвижные игры с элементами волейбола – 4ч.

## VII . Эстафеты (3 часа)

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

### *Практические занятия:*

Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

## Тематическое планирование

№ п/п		
	Тема занятия	Количество часов
<b>Игры с бегом (4 часа)</b>		
1	<i>Теория:</i> Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку	1
2	Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».	1
3	«Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1
4	Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1
<b>Игры с мячом (7 часов)</b>		
5	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
6	Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1

7	Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
8	Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1
9	Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	1
10	Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1
11	Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1
	<b>Игры с прыжками (4 часа)</b>	
12	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1
13	Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
14	Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
15	Игра « Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
	<b>Игры малой подвижности (3 часа)</b>	
16	<i>Теория.</i> Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
17	Разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется».	1
18	Разучивание считалок. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
	<b>Народные игры (6 часов)</b>	
19	<i>Теория.</i> Организация и проведение игр на праздниках.	1

20	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
21	Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени».	1
22	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1
23	Игры народов Якутии	1
24	Игры народов Якутии	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (5часов)</b>	
25	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</b>	1
26	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
27	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
28	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА</b>	1
29	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
30	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
31	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
	<b>Эстафеты (3часа)</b>	
32	<i>Теория.</i> Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
33	Эстафеты. «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
34	Эстафеты.	1

### 3.Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	ФГОС		Предметный результат
	план	факт		Содержание	Планируемые результаты	
			<b>Игры с бегом (4 часа)</b>			
1			<b>Теория:</b> Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку	Беседа. «Значение бега в жизни человека и животных.» Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку	<b>Знать:</b> правила ТБ <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе. <b>Применяют</b> беговые упражнения для развития скоростных способностей
2			Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью	<b>Проводят</b> ежедневно на уроках упражнения направленных на осанку, профилактику плоскостопия, зрения
3			«Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции,	<b>Слушают</b> друг друга, добывают недостающую информацию с помощью вопросов.
4			Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».  <b>Игры с мячом (7 часов)</b>	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции	<b>Применяют</b> беговые упражнения для развития скоростных способностей
5			Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	Комплекс ОРУ в движении. Разучивание считалок.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой и учебной деятельности.	<b>Слушают</b> друг друга, добывают недостающую информацию с помощью вопросов.
6			Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.	<b>Описывают технику</b> метания м/м, выявлением и устранением типичных ошибок
7			Игра «Перебрасывание мяча».	Комплекс ОРУ с большими	<b>Уметь:</b> правильно выполнять	<b>демонстрируют</b> технику метания

			Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	метательные движения	мяча в вертикальную цель, на дальность.
8			Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	<b>Научатся:</b> играть в подвижные игры.	<b>Осуществляют действия</b> по образцу и заданному правилу, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров.
9		Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	<b>Научатся:</b> называть игры и формулировать правила игр; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		
10		Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".			
11		Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".			
			<b>Игры с прыжками (4 часа)</b>			
12			<b>Теория.</b> Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	ОРУ без предметов. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	<b>Научатся:</b> называть игры и формулировать правила игр; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>Осуществляют действия</b> по образцу и заданному правилу, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров.
13			Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	<b>Научатся:</b> описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	<b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
14			Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба	<b>Научатся:</b> называть игры и формулировать правила игр;	<b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике выполнения



				за прыжки».	организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	прыжковых упражнений.
15			Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».		
			<b>Игры малой подвижности (3 часа)</b>			
16			<i>Теория.</i> Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест	<b>Научатся :</b> организовывать места занятий подвижными играми в помещении, соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма.	<b>Слушают</b> друг друга, добывают недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Осуществляют действия</b> по образцу и заданному правилу, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров  <b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
17		Разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется».	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой пегух»			
18		Разучивание считалок. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	<b>Научатся:</b> использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование		
			<b>Народные игры (6 часов)</b>			
19			<i>Теория.</i> Организация и проведение игр на праздниках.	Беседа. Просмотр презентации.		<b>Дают</b> ответы на вопросы к картинкам.
20			Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Много скоки. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	<b>Научатся:</b> Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	<b>Описывают</b> технику прыжка, выявляют и исправляют ошибки.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений  <b>Описывают</b> технику игровых действий;
21		Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени».	Совершенствование игр народов Якутии во время выполнения следить за осанкой, Игры: «Охотники и олени», "Мишени". «Охотники и утки», «Перестрелка»			
22		Разучивание народных игр. Игра "Мишени".				

23			Игры народов Якутии			
24			Игры народов Якутии			<b>Взаимодействуют</b> в процессе совместного освоения техники игровых действий.
			<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (5часов)</b>			
25			<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</b>	Т/б на уроках по подвижным играм. Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	<b>Знать:</b> правила работы с мячом. <b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. <b>Соблюдают</b> правила безопасности.
26			Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	<b>Демонстрируют</b> технику ведения мяча на месте, в движении, владение мячом: передачи на расстоянии, ловли. <b>Выявляют</b> ошибки при выполнении технических действий.
27			Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	<b>Уметь владеть</b> мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение).
28			<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА</b>	ОРУ. Передвижения волейболиста. Передача сверху двумя руками в парах и через волейбольную сетку. «Гонка мячей»	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной игры. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.
29			Подвижные игры с элементами волейбола.	ОРУ. Передача сверху двумя руками в парах и через волейбольную сетку. Правила игры «Пионер-бол». Игра в «Пионер-бол». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр	<b>Владеют</b> мячом в процессе игры. <b>Выполняют</b> правила игры.

30			Подвижные игры с элементами волейбола.	Техника передачи сверху двумя руками. Подача. Эстафеты с мячами. Игра в «Пионер-бол». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр	<b>Осваивают</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Демонстрируют</b> технику перемещения и приёма мяча.
31			Подвижные игры с элементами волейбола.	Техника передачи сверху двумя руками. Подача. Эстафеты с мячами. Игра в «Пионер-бол». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. <b>Выявляют</b> ошибки при выполнении технических действий.
			<b>Эстафеты (Зчаса)</b>			
32			<b>Теория.</b> Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты»,	<b>Научатся</b> формулировать свои ответы и применять на практике.	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
33			Эстафеты. «Скакалка под ногами», «Тачка».	Подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью; «Скакалка под ногами», «Тачка».	<b>Научатся:</b> развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью;	<b>Выявляют</b> ошибки при выполнении технических действий.
34			Эстафеты.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».		