

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 496  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 496  
\_\_\_\_\_ Козлова Н.А.  
Приказ от \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
№ \_\_\_\_\_

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
3 Б класса**

Количество часов по учебному плану: 17 часов  
Срок реализации: 17 часов (2018-2019 учебный год)  
ФИО: Евченко Яна Владимировна  
1 категория

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим объединением  
учителей начальной школы  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г.  
№ \_\_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2018 г.

# **I. Пояснительная записка к рабочей программе «Подвижные игры»**

## **в 3 классе**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 3 класса в ГБОУ СОШ № 496 по подвижным играм составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» (В.А.Горский-М.:Просвещение 2010), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2009, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации). Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования второго поколения; инструктивно-методического письма «О преподавании физической культуры в 2013-2014 учебном году. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климато-географических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 17 часов учебных, из расчёта один час в две недели. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ № 496.

Программа «Подвижные игры» по внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год соответствует требованиям следующих **нормативно-правовых актов:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ – 273)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС НОО).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга».
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (редакция от 21.04.2016);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10 № 189;

- Распоряжение Комитета по образованию от 21.03.2018 № 810-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2018- 2019 учебном году»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 21 .03.2018 № 811-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018-2019 учебный год»
- Письмо Комитета по образованию от 21.03.2018 № 03-28-1820/18-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018-2019 учебный год» (далее - ИМП КО-1820);
- Письмо Комитета по образованию от 21.06.2016 № 03-20-2289/16-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации обучения по основным общеобразовательным программам по очно-заочной, заочной формам обучения»
- Письмо Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга».
- Устав (новая редакция) ГБОУ школы № 496 Московского района СПб (утверждено КО СПб 16.06.2015г. № 2914-р).
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию

## 1.2. Цели и задачи программы внеурочной деятельности

**Цель** программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

1. активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
2. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
4. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
5. развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

6. развивать умения ориентироваться в пространстве;
7. обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
8. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание курса

**Основы знаний о физической культуре,** умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

### 1.4. Отличительные особенности программы внеурочной деятельности

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Белгородской области. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие с соответствием с окружающей климато-географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время

проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

### **1.5. Используемый учебно-методический комплект**

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
10. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
11. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.

### **1.6. Особенности организации учебного процесса по предмету**

**(формы, методы, технологии, средства обучения)**

#### **1. Формы реализации программы:**

-фронтальная;

- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

## **2. Методы реализации программы:**

1. Непосредственные;
2. Опосредованные.

### **3. Способы и средства:**

- технические средства;
- физ.упражнения;
- дидактический материал.

## **4. Формы диагностики уровня знаний, умений и навыков:**

- контрольные нормативы.

### **1.7.Используемые виды и формы контроля**

Итогом реализации рабочей программы «Подвижные игры» планируется участие в школьных, городских соревнованиях.

### **1.10. Планируемые результаты**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностными результатами**

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметными результатами:**

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
5. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
6. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
7. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
8. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
9. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
10. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
11. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

сдержанность, рассудительность;

12. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:**

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

2. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

5. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

7. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

8. организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

9. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

10. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

11. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

12. подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

13. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

14. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

15. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

16. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

*Должны:*

иметь представления:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

2. о способах изменения направления и скорости передвижения;

3. о режиме дня и личной гигиене;

4. о правилах составления комплексов ОРУ;

5. о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;

6. о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Уметь:*

1. выполнять комплексы ОРУ;
2. выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
3. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
4. играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

*Ожидаемый результат*

1. Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
2. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
3. Развитие умений работать в коллективе;
4. Формирование у детей уверенности в своих силах;
5. Умение применять игры самостоятельно.

## **II. Учебно-тематический план**

**1. Игры малой подвижности:** развитие скорости и точности двигательных реакций, ритмического чувства; развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.

**2. Игры средней подвижности:** развитие внимания, произвольности и координации движений, быстроты реакции и точности движений, творческих способностей; умение ориентироваться на местности; тренировка вестибулярного аппарата; обогащение словарного запаса.

**3. Игры большей подвижности:** развитие ловкости, быстроты, сообразительности, внимания, памяти, слуха, координации и произвольности движений; развитие быстрой реакции на сигнал, инициативы, творческого подхода к участию в игре, чувства ритма; совершенствование умения ориентироваться; развитие умения действовать в коллективе; тренировка навыков в ходьбе, беге, подлезании под какой-либо предмет, прыжках; воспитание честности, творческого воображения, выносливости, дисциплинированности; тренировка быстроты освоения новых правил игры.

**4. Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения:** профилактика и коррекция дефектов осанки, нарушений зрения, плоскостопия; формирование двигательного анализатора и стимулирование развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), обеспечивая их физическую и умственную работоспособность.



| №<br>урока | Тема<br>урока                    | Тип<br>урока    | Элементы содержания   | Требования к<br>уровню<br>подготовки<br>обучающихся                       | Вид<br>контр<br>оля | Д/З       | Дата проведения |      |
|------------|----------------------------------|-----------------|---|---|---------------------|-----------|-----------------|------|
|            |                                  |                 |   |   |                     |           | План            | Факт |
| 1.         | Первичный инструктаж по ТБ на ПИ | Вводный         | «Узнай, кто затейник»<br>«Ладшки»<br>«Чувство ритма»<br>«Ногой по мячу» | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                              | текущ<br>ий         | куг<br>№1 |                 |      |
| 2.         | Игры малой подвижности           | комплекс<br>ный | «Узнай, кто затейник»<br>Попрыгунчики<br>Рыбалка                        | Уметь продемонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущ<br>ий         | куг<br>№1 |                 |      |
| 3.         | Игры малой подвижности           | комплекс<br>ный | Вызов номеров<br>Круговой мяч<br>День и ночь                            | Уметь продемонстрировать<br>физические<br>кондиции                        | текущ<br>ий         | куг<br>№1 |                 |      |
| 4.         | Игры малой                       | комплекс        | Столбы  | Уметь   | текущ               | куг       |                 |      |

|    |                             |                 |   |   |             |           |  |  |
|----|-----------------------------|-----------------|---|---|-------------|-----------|--|--|
|    | подвижности                 | ный             | Совушка<br>Море волнуется   | демонстрировать<br>финальное усилие<br>в эстафетном<br>беге.          | ий          | №1        |  |  |
| 5. | Игры малой<br>подвижности   | комплекс<br>ный | Вызов номеров<br>Круговой мяч<br>День и ночь                              | Уметь<br>демонстрировать<br>финальное усилие<br>в эстафетном<br>беге. |             | куг<br>№1 |  |  |
| 6  | Игры средней<br>подвижности | комплекс<br>ный | Белые медведи<br>Зайцы в огороде<br>Пятнашки по кругу<br>Быстрые и меткие | Демонстрировать<br>технику гладкого<br>бега по стадиону.              | текущ<br>ий | куг<br>№1 |  |  |
| 7  | Игры средней<br>подвижности | комплекс<br>ный | Зеркало<br>Перестрелка мячом<br>Попади в мяч<br>Точный расчет             | Уметь<br>демонстрировать<br>физические<br>кондиции                    | текущ<br>ий | куг<br>№1 |  |  |
| 8  | Игры средней<br>подвижности | комплекс<br>ный | Лохматый пес<br>Космонавты<br>Мяч на ладони<br>Передвижение               | Уметь<br>демонстрировать<br>физические<br>кондиции                    | текущ<br>ий | куг<br>№1 |  |  |
| 9  | Игры средней<br>подвижности | комплекс<br>ный | Воробьи и вороны<br>Два мороза<br>Запрещенное движение<br>Совушка         | Уметь<br>демонстрировать<br>физические<br>кондиции                    | текущ<br>ий | Куг<br>№1 |  |  |
| 10 | Игры средней<br>подвижности | комплекс<br>ный | «Узнай, кто затейник»<br>«Ладшки»<br>«Чувство ритма»                      | Уметь<br>демонстрировать<br>физические                                | текущ<br>ий | куг<br>№1 |  |  |

|    |                          |             |   |   |         |        |  |  |
|----|--------------------------|-------------|---|---|---------|--------|--|--|
|    |                          |             | «Ногой по мячу»   | кондиции                                  |         |        |  |  |
| 11 | Игры большой подвижности | комплексный | «На одной ноге»<br>«Быстрее перетяни»<br>«Река и ров»                 | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг №1 |  |  |
| 12 | Игры большой подвижности | комплексный | «Ловишка в кругу»<br>«Горелки»<br>«Хитрая лиса»<br>«Передал - садись» | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг №1 |  |  |
| 13 | Игры большой подвижности | комплексный | «Медведи и пчёлы»<br>«Цепочка»<br>«Свободное место»                   | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг №1 |  |  |
| 14 | Игры большой подвижности | комплексный | Воробьи и вороны<br>Два мороза<br>Запрещенное движение<br>Совушка     | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг №1 |  |  |
| 15 | Игры большой подвижности | комплексный | Лохматый пес<br>Космонавты<br>Мяч на ладони<br>Передвижение           | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг №1 |  |  |

|    |                          |             |   |   |         |        |  |  |
|----|--------------------------|-------------|---|---|---------|--------|--|--|
| 16 | Игры большой подвижности | комплексный | Белые медведи<br>Зайцы в огороде<br>Пятнашки по кругу<br>Быстрые и меткие | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг №1 |  |  |
| 17 | Игры большой подвижности | комплексный | Два мороза<br>Круговой мяч<br>Быстро по местам                            | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | куг №1 |  |  |