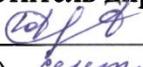


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 67
имени Героя Российской Федерации В. В. Замараева»**

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Ю. В. Потапова
« 01 » сентября 2018 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 67
 М. А. Чепелева
Приказ № 182-од от 01.09.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности**

**«Игровые практики»
3 – 4 класс**

Спортивное направление

**Разработчик:
Останина Светлана Александровна,
учитель физической культуры**

2018-19 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Игровые практики» составлена на основе:

- авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы (раздел «Подвижные игры») в соответствии с требованиями начального общего образования (автор программы В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014).

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению в 3-4 классах рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Планируемые предметные результаты

Ученик научится:

- активно играть в подвижные игры, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- обобщать и углублять знаний об истории возникновения подвижных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- соблюдать дисциплину, правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр;
- выполнять элементы спортивных игр;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать нормы общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, пионербол по упрощённым правилам;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Содержание курса

1. Основы знаний о подвижных играх (во время занятий).

Понятие правил игры, выработка правил. Правила по технике безопасности при проведении игры. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Изучение правил подвижных игр. Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.

2. Игры с элементами легкой атлетики

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом и прыжками. Профилактика детского травматизма. Знание техники бега с ускорением, технику равномерного бега. Развитие координации движений в прыжках. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Изучение правил игр с бегом и прыжками. Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов. Бег обычный, широким шагом; с высоким подниманием колен; с захлестыванием голени; с изменением темпа; равномерный медленный бег в сочетании с ходьбой; в разных построениях; бег на перегонки. Метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой; метание в горизонтальную и вертикальную цель.

Игры: «Кто раньше», "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний", "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи", "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место», «Смена номеров», "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди", «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка", «Кто меткий?», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей», "Перестрелка», «Перебежки», «Скакалочка», «Прыгающие воробушки», "Петушины бои", "Кенгуру", «Городки со снежками».

3. Игры с элементами гимнастики

Ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Лазание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке. Игры с обручем, скакалкой. Вис лежа с использованием реек гимнастической стенки. Упражнение для укрепления мышц спины, брюшного пресса, вытяжение позвоночника. Профилактические и специальные дыхательные упражнения.

Игры: «Воробьи и вороны», «Пройти бесшумно», «Гимнасты», Игра «Совушка», «Лабиринт», Игра «Змейка», «Два мороза», «Не ошибись!», «Парашютисты», «Три движения», «Паровозик», «Посадка картофеля», Игра «Лисы и куры», «Третий лишний», «Перемена мест»,

Эстафеты: «Встречная эстафета», «Эстафета с преодолением препятствий», «Эстафета с мячами», «Эстафеты с передеванием», «Эстафета с булавами», «Эстафета со скакалкой», «Эстафета с лазаньем и перелезанием».

4. Игры с элементами спортивных игр

Правила безопасного поведения во время игр с мячом. История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Развитие глазомера и чувства расстояния. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Броски и ловля мяча. Изучение правил игр с мячом. Эстафеты. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Профилактика детского травматизма. Выполнение беговых эстафет, с предметами, без предметов. Бросание и ловля мяча в парах; перебрасывание мяча через шнур; забрасывание мяча в корзину.

Игры: «Снайперы», «Перетягивание через черту», «Мини-баскетбол», «Кто точнее?», «Картошка», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Мяч – ловцу», «Перестрелка», «Защита укрепления», «День» и «Ночь», «Пионербол», «Мини-баскетбол», «Игра в мяч с вызовом», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Защита укрепления», «Сбей мяч», «Всадники с мячом», «Выбери водящего», «Собачка», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч».

**Тематическое (поурочно-тематическое) планирование
программы по внеурочной деятельности «Игровые практики», 3-4 класс**

Планирование составлено на основе авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы (раздел «Подвижные игры») под редакцией В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2014).

Пособие для учителей общеобразовательных организаций: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы/ В.И. Лях (М.: Просвещение, 2014.-64с.)

Тематическое планирование

| №п/п | Наименование разделов | Количество часов |
|------|-----------------------------------|----------------------|
| 1. | Основы знаний о подвижных играх | (в процессе занятия) |
| 2. | Игры с элементами легкой атлетики | 11 |
| 3. | Игры с элементами гимнастики | 11 |
| 4 | Игры с элементами спортивных игр | 12 |
| | Итого: | 34 |

Поурочно - тематическое планирование 3-4 классов

| № урока | Тема урока | Элементы содержания урока | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности ученика |
|---------|--|---|--------------|---|
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. о мплекс упражнений ОРУ на месте. Игры: «Кто раньше», "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний". | 1 | Соблюдают технику безопасности. Усваивают значение подвижных игр для ЗОЖ. Руководствуются правилами игр. Проговаривают речитатив. Выполняют ОРУ с предметами и без предметов. Самостоятельно ведут счет при выполнении упражнений. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Знакомятся с играми, которые включают в себя бег и прыжки, метание; выполняют правила игры. |
| 2 | | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Встречная эстафета. «Волк и ягненок». Игры: "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи". | 1 | |
| 3 | | Комплекс упражнений с предметами. Игры: "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержки обруч", "Пустое место» | 1 | |
| 4 | | Комплекс упражнений в круге. Игра «Смена номеров». Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди". | 1 | |
| 5 | | Игровые упражнения с малыми мячами. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка". | 1 | |
| 6 | | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка". | 1 | |
| 7 | | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка". Игра «Перебежки» | 1 | |
| 8 | | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал- садись", "Перестрелка", Игра «Волк во рву». | 1 | |
| 9 | | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и | 1 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | | ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка". Эстафета с мячами | | Выполняют ОРУ с предметами и без предметов. | | |
| 10 | | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру". | 1 | | | |
| 11 | | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». Повторение изученных игр | 1 | | | |
| 12 | Игры с элементами гимнастики. | ОРУ со скакалкой. Игра «Воробьи и вороны», Игра «Пройти бесшумно», «Встречная эстафета», | 1 | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности | | |
| 13 | | ОРУ со скакалкой. Игра «Гимнастические фигуры». Эстафета со скакалкой. Игра «Пройти бесшумно». | 1 | | | |
| 14 | | ОРУ с обручем. Игра на развитие гибкости тела. Гимнасты» Игра «Совушка». «Эстафета с преодолением препятствий». | 1 | | | |
| 15 | | ОРУ с обручем. Игра «Прыгающие воробушки», Игра «Совушка». Игра «Космонавты», «Эстафета с мячами». | 1 | | Знакомятся с играми, которые включают в себя упражнения на гибкость; выполняют правила игры. | |
| 16 | | ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Прыжки по полосам» Игра «Космонавты». Игра «Змейка». «Эстафеты с переодеванием», | 1 | | | |
| 17 | | ОРУ с гимнастической палкой. Соревнование «Лабиринт» Игра «Змейка», «Эстафета с флажками», | 1 | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |
| 18 | | ОРУ на гимнастических ковриках. Игра «Два мороза» Игра «Не ошибись!». | 1 | | | |
| 19 | | Игры по выбору учащихся | 1 | | | |
| 20 | | ОРУ. Игра «Парашютисты». «Три движения». «Эстафета со скакалкой», «Эстафета с лазаньем и перелезанием». | 1 | | | |
| 21 | | | Игра «Паровозик» Игра «Посадка картофеля». Игра «Лисы и куры. | | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| 22 | | | Повторение изученных игр | | 1 | |
| 23 | Игры с элементами спортивных игр. | История возникновения игр с мячом. Игра «Снайперы», «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу». | 1 | Соблюдают правила безопасности при работе с мячом. | | |
| 24 | | Игра «Перетягивание через черту», «Гонка баскетбольных мячей», «Собачка». | 1 | | | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 25 | "Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Подвижная цель», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», | 1 | Имеют представления об истории возникновения игр с мячом. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры с мячом. Выполняют беговые эстафеты с предметами и без предметов. Соблюдают правила при выполнении эстафет. Умеют делиться на команды. |
| 26 | Игры: «Мини-баскетбол», «Мяч – ловцу», «Мяч – среднему». | 1 | |
| 27 | Игра «Кто точнее?», «Перестрелка», «Защита укрепления» | 1 | |
| 28 | Игра «Картошка», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | 1 | |
| 29 | Игра «День и Ночь», «Сбей мяч», «Всадники с мячом», «Выбери водящего». | 1 | |
| 30 | Эстафета с мячом. Бег по линиям. «Охотники и утки», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу». | 1 | |
| 31 | Игры по выбору учащихся | 1 | |
| 32 | «Пионербол» | 1 | |
| 33 | «Мини-баскетбол», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч» | 1 | |
| 34 | Весёлые старты. Итоговое занятие. | 1 | |

Методические пособия

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128.
2. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы: пособие для учителей образовательных учреждений./ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014 год
3. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/ Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2016.