

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Приморского края**  
**Администрация Партизанского**  
**Муниципального района**  
**МКОУ СОШ с.Хмыловка**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МКОУ СОШ с.Хмыловка**

**М.С.Килимник**

**Приказ № 51/6 от 21.08.2023 г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**для учащихся 3 класса**

**Составила : Шершенюк В.В.**

## **Пояснительная записка.**

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286)
2. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ СОШ с.Хмыловка;
3. Учебный план начального общего образования МКОУ СОШ с.Хмыловка на 2023/2024 год;
4. Годовой учебный календарный график МКОУ СОШ с.Хмыловка на 2023/2024 год;
5. Положение о рабочей программе курсов внеурочной деятельности МКОУ СОШ с.Хмыловка на 2023/2024 год;
6. Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
7. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22);
8. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 6/22 от 15.09.2022 г.);
9. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №6/22 от 15.09.2021 г., протокол № 6/22 от 15.09.2022 г.;
10. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р.

Количество часов: 34 ч. в год (1 ч. в неделю)

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа создана с использованием авторской программы внеурочной деятельности ( Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, - Внеурочная деятельность учащихся. Подвижные игры. Издательство «Просвещение», 2011г.).

#### **Общая характеристика курса**

Занятия по программе «Спортивные игры» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не

только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое

использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания

возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в

программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

#### **Цели и задачи программы:**

Цели изучения учебного курса — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в подвижные игры  
Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Задача курса состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- Обучение двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие основных физических качеств: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании;
- Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- Воспитывание личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **III. Описание места курса в учебном плане.**

Программа в 1-4 классе предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю ( 34 часа в год во 2-4 классах).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### 3 год обучения

#### Игры с бегом (6 часов)

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».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»

#### Игры с мячом (5 часов)

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». 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»

#### Игры с прыжками (5 часов)

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?».

#### Игры малой подвижности (4 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».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

#### Зимние забавы (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».

- Игра «Меткой стрелок».
- Эстафеты (5 часов)**
- 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 «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».
- Народные игры (5 часов)**
- Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.
- Практические занятия:
- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
  - Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
  - Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
  - Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
  - В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
- **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
- **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.
  - Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.
  - Патриотическое воспитание:
  - — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
  - Гражданское воспитание:
  - — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в

процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

- Ценности научного познания:
- — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами
- информационных технологий;
- — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.
- Формирование культуры здоровья:
- 
- 
- — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное
- отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- Экологическое воспитание:
- — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
- **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.
- В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.
- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:
- 1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- — ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- — выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- — моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- — устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- — классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования;
- преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- — приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору)
- — самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- — формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с
- сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- — овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими
- существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- — использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра
- видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений;
- — использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать
- объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
- 2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность
- обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
  - — вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
  - — описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;



- — строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- — организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- — проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- — продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- — конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- 3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
- — оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- — контролировать состояние организма в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- — предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- — проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- — осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.
- **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:
- — гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- — игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- — туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- — спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной

классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

- Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений. 1) Знания о физической культуре:
  - — различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
  - — формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
  - — знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
  - — знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
  - — знать основные виды разминки.
- 2) Способы физкультурной деятельности:
  - Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:
    - — выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
    - — составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и
    - демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.
  - Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:
    - — участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.
- 3) Физическое совершенствование:
  - Физкультурно-оздоровительная деятельность:
    - — осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
    - — упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
    - — осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- — осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге
- попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- — осваивать способы игровой деятельности.

#### **Тематическое планирование.**

| № | Разделы  | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Русские народные игры                          | 7            |
| 2 | Эстафеты                                       | 6            |
| 3 | Спортивные игры<br>Подвижные игры              | 20           |
| 4 | Спортивный праздник "ловкие, быстрые, смелые". | 1            |
|   | Итого:   | 34           |

**Форма подведения итогов:** Спортивный праздник.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

| №                             | Название раздела и темы  | Кол-во часов  |                 | Дата проведения |      | Примечание |
|-------------------------------|--|---------------|-----------------|-----------------|------|------------|
|                               |  | <i>теория</i> | <i>практика</i> | План            | Факт |            |
| Русские народные игры 7 часов |  |               |                 |                 |      |            |
| 1.                            | Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Знакомство с историей русской игры: «Игры народов России».                    | 0,5           | 0,5             |                 |      |            |
| 2.                            | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Правила игр.   |               | 1               |                 |      |            |
| 3.                            | Беседа : «Мир движений и здоровья». Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»<br>Игровые правила. Проведение игры. | 0.5           | 0.5             |                 |      |            |
| 4.                            | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Беседа о гигиене.                    | 0.5           | 0.5             |                 |      |            |
| 5.                            | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей». Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.                                 | 0,5           | 0,5             |                 |      |            |
| 6.                            | Русская народная игра « Удар по веревочке». Правила игры . Проведение игры.  |               | 1               |                 |      |            |
| 7.                            | Русская народная игра «Лапта». Правила игры. Проведение игры.  |               | 1               |                 |      |            |
| Эстафеты 7 час                |  |               |                 |                 |      |            |
| 8                             | Эстафеты с мячами. Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...»   | 0.5           | 0.5             |                 |      |            |
| 9                             | Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.  |               | 1               |                 |      |            |
| 10                            | Эстафеты с обручами. Беседа: «Составление упражнений для утренней гимнастики.  | 0.5           | 0.5             |                 |      |            |
| 11                            | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа: «Я сильный, ловкий, быстрый».   | 0.5           | 0.5             |                 |      |            |
| 12                            | Эстафеты со скакалкой. Упражнения со скакалкой.  |               | 1               |                 |      |            |
| 13                            | Эстафеты с баскетбольным мячом.  |               |                 |                 |      |            |
| 14                            | Эстафеты с набивными мячами.   | 0.5           | 0.5             |                 |      |            |

|  |   |     |     |  |  |  |
|--|---|-----|-----|--|--|--|
|  | Беседа: «Что мы знаем о закаливании».   |     |     |  |  |  |
| Спортивные игры. Подвижные игры 20 часов |   |     |     |  |  |  |
| 15                                       | Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки». «Прыжки по полоскам». Правила игры, проведение игры. |     | 1   |  |  |  |
| 16                                       | Спортивный праздник. Игры. Эстафеты.  |     | 1   |  |  |  |
| 17                                       | Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.                                       |     | 1   |  |  |  |
| 18                                       | Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.                                       |     | 1   |  |  |  |
| 19                                       | Футбол. Проведение игры.  |     | 1   |  |  |  |
| 20                                       | Полоса препятствий. Беседа: «Что такое физическая культура?»                                    | 0.5 | 0.5 |  |  |  |
| 21                                       | Усложнённая полоса препятствий.   |     | 1   |  |  |  |
| 22                                       | Подвижная игра «Пионербол». Отработка игровых приёмов. Игра.                                    |     | 1   |  |  |  |
| 23                                       | Пионербол. Отработка игровых приёмов. Игра.   |     | 1   |  |  |  |
| 24                                       | Пионербол. Отработка игровых приёмов. Игра.   |     |     |  |  |  |
| 25                                       | Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе. Волейбол как вид спорта. | 0,5 | 0,5 |  |  |  |
| 26                                       | Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе.                          |     | 1   |  |  |  |
| 27                                       | Волейбол. Стойка волейболиста, перемещение, положение рук в волейболе.                          |     | 1   |  |  |  |
| 28                                       | Волейбол. Приём снизу двумя руками. Передача мяча сверху.                                       |     | 1   |  |  |  |
| 29                                       | Волейбол. Нижняя прямая подача.   |     | 1   |  |  |  |
| 30                                       | Волейбол. Нижняя прямая подача.   |     | 1   |  |  |  |
| 31                                       | Пионербол с элементами волейбола.   |     | 1   |  |  |  |
| 32                                       | Спортивный праздник "ловкие, быстрые, смелые".  |     | 1   |  |  |  |
| 33                                       | Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча. Игра «Не дай мяч водящему».                             |     | 1   |  |  |  |

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
| 34 | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч». |  | 1 |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|

### Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

- Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
- Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry>
- Программа по физической культуре для 1-4 классов ( автор В.И. Лях), Москва «Просвещение», 2015