

«РАСМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО  
*Сайфутдинова В.Н.*  
Сайфутдинова В.Н.  
Протокол № 1  
от «19» августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УР  
МБОУ «Кляшская СОШ»  
*Ефимова Ф.А.*  
Ефимова Ф.А.  
«20» августа 2021 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кляшская средняя общеобразовательная школа»  
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
**«Подвижные игры»**  
по спортивно-оздоровительному направлению  
Программа ориентирована на детей 9-10 лет  
(основное общее образование)  
Срок реализации 1 год

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 20.08.2021 г.  
Составитель: Демьянов В.И.,  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

**Результаты освоения курса:**

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
  - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
  - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- действий (УУД):
- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
  - планирование общей цели и пути её достижения;
  - распределение функций и ролей в совместной деятельности;
  - конструктивное разрешение конфликтов;
  - осуществление взаимного контроля;
  - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
  - принимать и сохранять учебную задачу;
  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
  - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - различать способ и результат действия;
  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
  - добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
  - перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
  - устанавливать причинно-следственные связи.
  - взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
  - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - формулировать собственное мнение и позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

## Содержание курса

**Раздел 1** «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

### 3 класс

**Раздел 2** «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. **(34 ч.)**

### 4 класс

### 3 класс

#### « Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Формы организации	Виды деятельности
1	Здоровый образ жизни	ТБ при проведении подвижных игр.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	Беседа	Сообщение информации о значении физической культуры на здоровье человека
3	Личная гигиена	Беседа	Сообщение информации о значении личной гигиены
4	Профилактика травматизма	Беседа	
5	Нарушение осанки	Беседа	
6	<b>Русские народные игры и забавы</b> “Щука”	Игровое упражнение	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм
7	“Водяной”	Игровое упражнение	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.
8	“Третий лишний	Игра малой подвижности	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
9	“На золотом крыльце сидели...”	Игра малой подвижности	Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	“Кандалы”	Игровое упражнение	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей
11	“Ворота”	Игровое упражнение	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12	“Слон”	Игра малой подвижности	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей
13	“Козел”	Игра малой подвижности	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей

14	«Лягушки и цапля»	Подвижная игра средней интенсивности	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	«Волк во рву»	Подвижная игра средней интенсивности	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.
16	«Прыгуны»	Игра малой подвижности	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей
17	«Лошади»	Игра малой подвижности	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей
18	Профилактика травматизма	Игра малой подвижности	Игры на улице, по выбору
19	«Птички и клетка»	Беседа: «Основы строения и функций организма»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
20	«Северный и южный ветер»	ТБ при проведении подвижных игр.	Самостоятельные игры.
21	«Бой петухов»	Игра средней интенсивности	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
22	«Караси и щука»	Эстафета	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
23	«Лиса в курятнике»	Эстафета	Самостоятельные игры.
24	«Река и ров»	Эстафета	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
25	«Горячая картошка»	Эстафета	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
26	«Заяц без логова»	Эстафета	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.
27	«Подвижная цель»	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1палочки. Самостоятельные игры
28	Профилактика травматизма	Игра малой подвижности	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
29	«Бредень»	Игра малой подвижности	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
30	«Заколдованный замок»	Игровое упражнение	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».
31	«Али-баба»	Игровое упражнение	Подвижные игры. Комбинированная

			эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
32	« <i>Два Мороза</i> »	Игровое упражнение	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
33	"Жар-птица".	Эстафета	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
34	"Перетягивание веза".	Эстафета .	

**4 класс**  
*« Русские игровые традиции»*

№	Тема	Формы организации	Виды деятельности
1	Здоровый образ жизни	ТБ при проведении подвижных игр.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	Беседа	Сообщение информации о значении физической культуры на здоровье человека
3	Личная гигиена	Беседа	Сообщение информации о значении личной гигиены
4	Профилактика травматизма	Беседа	
5	Нарушение осанки	Беседа	
6	<b>Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»</b>	Игровое упражнение	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм
7	«Жребий»	Игровое упражнение	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.
8	«Волки во рву»	Игра малой подвижности	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
9	«Волки и овцы»	Игра малой подвижности	Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	«Медведь и вожак»	Игровое упражнение	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей
11	«Водяной»	Игровое	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие

		упражнение	скоростно-силовых способностей
12	«Невод»	Игра малой подвижности	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей
13	«Чехарда»	Игра малой подвижности	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей
14	«Птицелов»	Подвижная игра средней интенсивности	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	«Жмурки»	Подвижная игра средней интенсивности	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.
16	Профилактика травматизма	Игра малой подвижности	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей
17	«Дуга»	Игра малой подвижности	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей
18	«Кот и мышь»	Игра малой подвижности	Игры на улице, по выбору
19	«Ляпка»	Беседа: «Основы строения и функций организма»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
20	«Заря»	ТБ при проведении подвижных игр.	Самостоятельные игры.
21	«Гуси»	Игра средней интенсивности	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
22	«Удар по веревочке»	Эстафета	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
23	«Зайки»	Эстафета	Самостоятельные игры.
24	«Прыганье со связанными ногами»	Эстафета	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
25	«У медведя во бору»	Эстафета	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.
26	«Гуси»	Эстафета	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.
27	«Бой петухов»	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры
28	«Переездной конь»	Игра малой подвижности	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.
29	«Зелёная репка»	Игра малой подвижности	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на

			точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
30	«Дударь»	Игровое упражнение	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».
31	«Капустка»	Игровое упражнение	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
32	«Солнышко»	Игровое упражнение	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
33	«В круги»	Эстафета	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
34	«Медом или сахаром»	Эстафета .	

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		3 класс	4 класс
1.	Здоровый образ жизни	1	1
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	1
3.	Личная гигиена	1	1
4.	Профилактика травматизма	3	2
5	Нарушение осанки	1	1
6.	Русские народные игры и забавы	27	28
	ИТОГО	34	34