

«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	Русские народные игры и забавы “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	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	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