

<b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И. Кадырова	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	--	--



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Народные игры»  
для обучающихся 3-4 классов  
на 2019-2020 учебный год**

Составитель РП:  
Рахимов Махтум Маскутович,  
учитель физической культуры

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

### Дети научатся:

1. принимать решение и приводить его в исполнение;
2. Проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку;
3. Добиваться достижения общей цели.
4. Играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
5. В любой игровой ситуации сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
6. Приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
7. Находить выход из критического положения;

### Дети будут знать:

1. О быстрых и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.
2. О причинах травматизма и правилах его предупреждения.
3. О способах и особенностях движения и передвижений человека.
4. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

### Дети будут уметь:

1. Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.
2. Организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.
3. Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате освоения содержания курса на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время обучающиеся должны достигнуть следующего **уровня развития:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека;
- бегать различными способами;
- метать мячи;
- лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Школьники **получат возможность научиться:** выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Возраст обучающихся: 9-10 лет.

Срок реализации программы внеурочной деятельности: 1 год

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Раздел 1. Народные игры (6 часов).** Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Зарница».

В данном разделе обучающиеся знакомятся с игровыми правилами русских народных игр. Отрабатывают игровые приёмы, выбор и ограничение игрового пространства. Участвуют в эстафете.

**Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (12 часов).** Игры на развитие восприятия. Упражнения и игры на внимание. Игры на развитие памяти. Игры на развитие воображения. Игры на развитие мышления и речи. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.

В данном разделе обучающиеся знакомятся с правилами проведения игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра», «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь все», «Запомни порядок», «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник», «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Продолжи рисунок», «Активити», «Угадай, кто и что?», «Каков характер- таковы и поступки».

**Раздел 3. Подвижные игры (10 часов).** Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. Игра «Волк во рву». Весёлые старты со скакалкой. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». Игра «Перемена мест»

В данном разделе обучающиеся знакомятся с правилами подвижных игр. Изучают строевые упражнения, построение, перестроение, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Комплекс ОРУ со скакалкой. Метание снежков в цель. Игры со скакалкой, мячом. Строевые упражнения с перемещением. Совершенствование координации движений.

**Раздел 4. Спортивные игры (5+2 часов).** Баскетбол. Футбол. Здравствуй , лето!.

В данном разделе обучающиеся знакомятся с игровыми правилами. Отрабатывают игровые приёмы. Броски в корзину. Игры, эстафеты, весёлые минутки.

### **Формы организации и видов деятельности:**

1. Беседа
2. Игры и игровые упражнения
3. Упражнения с мячом, скакалкой
4. Игры на свежем воздухе
5. Умение работать в команде, в паре, сообща
6. Прыжки

### Тематическое планирование:

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
1.	<b>Народные игры (6ч)</b> Русская народная игра «У медведя во бору»	1
2.	Русская народная игра «Филин и пташка»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
5.	Русская народная игра «Блуждающий мяч»	1
6.	Русская народная игра «Зарница»	1
	<b>Игры на развитие психических процессов (12 ч)</b>	
7.	«Выложи сам»	1
8.	«Магазин ковров»	1
9.	«Волшебная палитра»	1
10.	«Ладонь – кулак»	1
11.	«Ищи безостановочно»	1
12.	«Заметь всё»	1
13.	«Запомни порядок», «Повтори за мной» «Запомни движения»	1
14.	«Художник», «Волшебное яйцо»	1
15.	«Узнай, кто я?»	1
16.	«Продолжи рисунок»	1
17.	«Угадай, кто и что?»	1
18.	«Каков характер - таковы и поступки»	1
	<b>Подвижные игры (10 ч)</b>	
19.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками»	1
20.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
21.	Игра с мячом «Охотники и утки»	1
22.	Весёлые старты с мячом	1
23.	Игра «Волк во рву»	1
24.	Весёлые старты со скакалкой	1
25.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1
26.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза»	1
27.	«Метко в цель»	1

28.	«Перемена мест»	1
	<b>Спортивные игры (5+2 ч)</b>	
29.	Баскетбол. Правила игры	1
30.	Баскетбол. Броски в корзину	1
31.	Баскетбол. Броски в корзину	1
32.	Футбол. Правила игры.	1
33.	Футбол.	1
34.	Игры, эстафеты, весёлые минутки. Здравствуй, лето!	1