

к основной образовательной программе основного общего образования муниципального
общеобразовательного учреждения
«Смирновская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ИГРУСИЧИ»
(спортивно-оздоровительное направление)

Возраст участников: 7-10 лет

Срок реализации программы 1 год.

Программу разработал: Инжутов А.В. учитель физической культуры

Рабочая программа «Иг РУСИЧИ» разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования, локальными актами МОУ «Смирновская СШ», программы внеурочной деятельности «Иг РУСИЧИ» автор М. К. Приятелева Н. Новгород 2011г. Рабочая программа «Иг РУСИЧИ» рассчитана 34 часа в год и предполагает равномерное распределение этих часов – 1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа «Иг РУСИЧИ» направлена на формирование первичных общеучебных умений и навыков у учащихся.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.

Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей. После окончания обучения учащиеся должны

Иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Знать:

- правила подвижных игр, цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения русских народных игр;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- основы строения и функций организма;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- положение о соревнованиях;
- основные правила судейства подвижных игр и обязанности судей:

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты;
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях;
- оказывать первую доврачебную помощь.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умения организовывать и проводить подвижные игры во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);

- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

1. *Общие подвижные:* «Игры, в которые играли наши предки». «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».
2. *Игры для формирования правильной осанки.* «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».
3. *Игры со скакалками.* «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».
4. *Игры с бегом.* «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».
5. *Игры с прыжками.* «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».
6. *Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.* «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».
7. *Игры лазанием и перелезанием.* «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».
8. *Игры для развития внимания.* «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».
9. *Общеразвивающие игры.* «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казак и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».
10. *Игры с разными предметами.* «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».
11. *Игры с камешками, шариками и палками.* «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».
12. *Хороводные игры.* «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».
13. *Игры в помещении.* «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».
14. *Игры в фанты.* «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».
15. *Игры- шутки.* «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».
16. *Сюжетные игры.* «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».
17. *Загадки, шарады, каламбуры.* «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».
18. *Праздник «Мы - Русичи».* Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки льда».

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности (техника безопасности, правила игр).	во время занятий
2	Вводное занятие «Игры, в которые играли наши предки».	1
3	Игры для формирования правильной осанки.	2
4	Игры со скакалками.	2
5	Игры с бегом.	2
6	Игры с прыжками	2
7	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	2
8	Игры с лазанием и перелазанием.	2
9	Игры для развития внимания.	2
10	Общеразвивающие игры.	2
11	Игры с разными предметам.	2
12	Игры с камешками, шариками и палками.	2
13	Хороводные игры.	2
14	Игры в помещении	2
15	Игры фанты.	2
16	Игры шутки.	2
17	Сюжетные игры.	2
18	Загадки, шарады каламбуры.	1
19	Игры народов России	1
20	Праздник «Мы - русичи».	1
	итого	34