

МБОУ «Санномыская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: на методическом объединении Протокол № 1	Согласовано: на педагогическом совете Протокол № 1 от 28.08.2021 г.	Утверждено: приказом директора школы <i>М.В. Рекуновой</i> Рекуновой Н.В. № <u>180</u> от <u>30.08</u> 2021 г.
--	---	--

# Рабочая программа

по внеурочной деятельности  
«Веселый мяч»  
3-4 класс

**Скворцова Ольга  
Васильевна**

с.Санномыск  
2021 г.

Курс предназначен для обучающихся 3 класса и рассчитан на один год обучения по 1 часу в неделю (34 учебных часа).

### **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Метапредметные:**

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
- приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа;
- согласовывать свои действия с другими детьми;
- применять установленные правила в играх;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении игр

#### **Личностные:**

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;
- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

#### **Предметные:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

#### **Обучающийся научится:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *повысить уровень своей физической подготовленности;*
- *сформировать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему совершенствованию.*

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

### **Раздел 1. Из истории игры.**

Как выбирают водящего. Сговорки. Считалки старинные и современные. Подвижные игры по выбору.

### **Раздел 2. Подвижные игры**

Салка. Филин и пташки. Платок. Гуси-лебеди. Гонка мячей. Охотник. Мяч в лунке. Перебежки. Переселение лягушек. Мешочек. Петушиный бой. Салка на одной ноге.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Городки. Бадминтон. Футбол.

### **Раздел 4. Игры-соревнования (эстафеты)**

«Пройди и не урони». «Не сходи со шнура». «Попади мячом в цель». «Кто ловкий?». «Канатоходец». «Кто дальше прыгнет?» «Чья команда сильнее?» «Кто быстрее?». «Кто первый?» «Кто ловкий?» «С горки». «Пройди и в речку не упади». «Перепрыгни ручеек». «Трудные препятствия». «Бросаю-ловлю». «Подними – не урони». «Сбей кеглю». «Поражение мишеней». «Кольцеброс». «Кто быстрее?». «Чья команда сильнее?» «Не намочи ног». «Накинь кольцо». «Кенгуру». «Мяч в кругу». «Пронеси мяч». «Мяч о стенку». «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3м).

### **Раздел 5. Игры малой подвижности**

Молчанка. Камешек. Дятел. Солнце и месяц. Краски. Фанты. Телефон.

## **3.Тематическое планирование**

	<b>Содержание курса</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Из истории игры (4 часа)</b>		
1	Как выбирают водящего.	
2	Сговорки.	
3	Считалки старинные.	
4	Считалки современные.	
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>		
5	Салка.	
6	Филин и пташки.	
7	Платок.	
8	Гуси-лебеди.	

9	Гонка мячей.	
10	Охотник.	
11	Мяч в лунке.	
12	Перебежки.	
13	Переселение лягушек.	
1.4	Мешочек.	
15	Петушиный бой.	
16	Салка на одной ноге.	
<b>Спортивные игры (3 часа)</b>		
17	Пионер-бол	
18	Баскетбол	
19	Футбол.	
<b>Игры-соревнования (эстафеты) (8 часов)</b>		
20	«Пройди и не урони». «Не сходи со шнура». «Попади мячом в цель». «Кто ловкий?»	
21	«Канатоходец». «Кто дальше прыгнет?» «Чья команда сильнее?» «Кто быстрее?»	
22	«Кто первый?» «Кто ловкий?» «С горки».	
23	«Пройди и в речку не упади». «Перепрыгни ручеек». «Трудные препятствия» (пробежать «змейкой») между палок.	
24	«Бросаю-ловлю». «Подними – не урони». «Сбей кеглю».	
25	«Поражение мишеней». «Кольцеброс». «Кто быстрее?» «Чья команда сильнее?»	
26	«Не намочи ног». «Накинь кольцо». «Кенгуру».	
27	«Мяч в кругу». «Пронеси мяч». «Мяч о стенку». «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3м).	
<b>Игры малой подвижности (7 часов)</b>		
28	Молчанка.	
29	Камешек.	
30	Дятел.	
31	Солнце и месяц.	
32	Краски.	
33	Фанты.	
34	Телефон.	