

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Красносамарское  
муниципального района Кинельский Самарской области  
(ГБОУ СОШ с. Красносамарское)**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 29.08 2022

**ПРОВЕРЕНО**  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ с.  
Красносамарское  
\_\_\_\_\_/Дьячкова Е.А.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ №302-ОД 31.08.2022 г  
Директор  
ГБОУ СОШ с.  
Красносамарское  
\_\_\_\_\_/Дементьева Е.Я.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры народов России»**  
**4 класс**

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель(и): Стуликов Н.В

Красносамарское, 2022

## **1. Назначение программы.**

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Народные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### ***Задачи, решаемые в рамках данной программы:***

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту -реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Одна из задач программы — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими, познакомиться с играми народов России. Эта задача успешно решается путем организации игр и соревнований. Ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение.

*Практическая значимость:* изучая сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

*Педагогическая целесообразность:* в процессе реализации программы подвижные игры у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство,

здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

*Игра как средство воспитания.* Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

*Оздоровительное значение подвижных игр.* Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты усвоения курса внеурочной деятельности.**

*Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **4 . Содержание курса внеурочной деятельности.**

##### **1. Русские народные игры(5часов)**

Вас приглашает страна игр. Какие бывают игры?

Практика: УГГ. Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски».

Особенности русских подвижных игр.

Практика: ОРУ. Игры: «Колдунчики», «Пятнашки», «Фанты»

Правила игрока. Обязательны ли правила для всех?

Практика: Игры: «Гуси», «Ляпка», «Большой мяч»

УГГ. Правила ТБ.

Практика: ОФП. Игры: «Гонка мяча», «Молчанка», «Мелчина – калечина»

Практика: Итоговое занятие: «Турнир русских подвижных игр».

##### **2. Игры народов Сибири и Дальнего Востока(5часов)**

Историческое наследие игр.

Практика: Корректирующая гимнастика Игры: «Перетягивание каната», «Борьба на палке», «Куропатки и охотники» . Особенности игр, их виды.

Практика: ОРУ. Игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера» Традиции народных праздников.

Практика: УГГ. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах»

Культура общения в игровой деятельности.

Практика: ОФП. Игры: «Охота на куропаток», «Успей поймать», «Ловля оленей»

Практика: Эстафеты, конкурсы, аттракционы.

### **3. Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии (5часов).**

Как правильно организовать игру? Практика: Дыхательная гимнастика.

Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку»

Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии.

Практика: ОРУ. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку», «Я есть!» . Как игра помогает в жизненных ситуациях?

Практика: ОФП. Игры: «Биляша», «Мяч», «Пятнашки на санках»

Основы правильного питания.

Практика: Корректирующая гимнастика Игры: « Стой, олень», «Невод», «Табун»

Практика: Игровая программа « Веселые старты»

### **4. Игры народов Кавказа (5часов).**

Основные факторы, влияющие на здоровье.

Практика: УГГ. Игры: «Конно – спортивная игра», «Снятие шапки», « Игра в лягушек»

Особенности кавказских игр.

Практика: Упражнения в движении. Игры: «Конное поло», «Чья шеренга победит?», «Отдай платочек»

Традиции народных праздников Кавказа.

Практика: Беговая разминка. Игры: «Палочка – вырубалочка», «День и ночь», «Изюминка»

Связь подвижных и спортивных игр.

Практика: ОРУ. Игры: «Земля, вода, воздух, огонь», «Взятие в плен», «Утушка»

Практика: Соревнования по подвижным играм: «Веселые забавы»

### **5. Игры народов Украины, Белоруссии (5часов).**

Как измерить свой пульс?

Практика: ОФП. Игры: «Колдун», «Иванка», «Мельница»

Самоконтроль.

Практика: ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Колечко»

Для чего нужен режим дня?

Практика: УГГ. Игры: «Гуси летят», «Сосед, подними руку», «Перетягивание»

Признаки утомления.

Практика: Упражнения в движении. «Жмурки», Посадка картошки», «Догони меня»

Практика: Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки»

### **6. Игры народов Прибалтики (4часа).**

Особенности игр народов Прибалтики.

Практика: Дыхательная гимнастика. Игры: «Сторож», «Король мавров», «Черное и белое»

Игра как средство здоровье сбережения.

Практика: ОРУ. Игры: «Кольцо», «Птица без гнезда», «Король зверей».

Личная гигиена.

Практика: ОФП. Игры: «Цветы», «Ригу – рагу», «утро зайчика»

Практика :Корректирующая гимнастика. Игры: «Ловля хорька», « Стая уток», «Путешественник»

### **7. Праздник любимых игр (5часов)**

Праздник любимых игр (Белоруссии, Украины, Прибалтики)

Праздник любимых игр (русские народные, народов Сибири и Д.Востока)

Праздник любимых игр (Коми, Бурятии, Карелии, Кавказа)

Праздник любимых игр (Русские, Вепские «Клубок», «Подушечка»)

№	Тема	Общее количество часов
1	Русские народные игры	5
2	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	5
3	Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии	5
4	Игры народов Кавказа	5
5	Игры народов Украины и Белоруссии	5
6	Игры народов Прибалтики	4
7	Праздник любимых игр	5

Проверено

г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Дьячкова Е.А./

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

Дементьева Е.Я./

Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

М.П.

**Тематическое планирование на 2022-2023 учебный год**

**по внеурочной деятельности в 4 классе**

**«Подвижные игры народов России»**

**Пояснительная записка**

Тематическое планирование построено с учетом рабочей программы по физической культуре: модуль « Подвижные игры: общей физической подготовки»

№	4 класс Содержание	Кол-во часов	Сроки	Вид контроля	Характеристика деятельности
	<b>Русские народные игры</b>	<b>5</b>			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила игрока, самостоятельно играть в разученные игры.
1	Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски».	1			
2	ОРУ. Игры: «Колдунчики», «Пятнашки», «Фанты»	1			
3	ОФП. Игры: «Гуси», «Ляпка», «Большой мяч»	1			
4	Игры: «Гонка мяча», «Молчанка», «Мелечина – калечина»	1			
5	Итоговое занятие: «Турнир русских подвижных игр»	1			
	<b>Игры народов Сибири и Дальнего Востока</b>	<b>5</b>			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать культуру общения в игровой деятельности, самостоятельно играть в разученные игры.
6	Игры: «Перетягивание каната», «Борьба на палке», «Куропатки и охотники».	1			
7	ОРУ. Игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера»	1			
8	Игры: «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах».	1			
9	ОФП. Игры: «Охота на куропаток», «Успей поймать», «Ловля оленей»	1			
10	Эстафеты, конкурсы.	1			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, правильно выполнять задания в эстафетах, конкурсах.
	<b>Игры народов Коми, Бурятии, Карелии</b>	<b>5</b>			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать как игра помогает в жизненных ситуациях, самостоятельно играть в разученные игры
11	Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».	1			
12	ОРУ. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку», «Я есть!»	1			
13	ОФП. Игры :«Биляша», «Мяч», «Пятнашки на санках»	1			
14	Игры: «Стой, олень», «Невод», « Табун».	1			



15	Игровая программа «Веселые старты»	1			Знать технику безопасности при проведении весёлых стартов, правила поведения при играх
	<b>Игры народов Кавказа</b>	<b>5</b>			
16	УТГ. Игры: «Конно – спортивная игра», «Снятие шапки», « Игра в лягушек»	1			Знать связь подвижных и спортивных игр, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
17	Игры: «Конное поло», «Чья шеренга победит?», «Отдай платочек».	1			
18	Беговая разминка. Игры: Палочка – выручалочка», «День и ночь», «Изюминка»	1			
19	ОРУ. Игры: « Земля, вода, воздух, огонь», «Взятие в плен», «Утушка».	1			
20	Соревнования по подвижным играм. «Веселые забавы»				Знать: технику безопасности при проведении соревнований по подвижным играм; правила поведения при играх.
	<b>Игры народов Украины, Белоруссии</b>	<b>5</b>			
21	ОФП. Игры: «Колдун», «Иванка», «Мельница»	1			Уметь выполнять упражнения в движении, знать признаки утомления, самостоятельно играть в разученные игры
22	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Колечко»	1			
23	Игры: «Гуси летят», «Сосед, подними руку», «Перетягивание»	1			
24	Упражнения в движении. Игры: «Жмурки», Посадка картошки», «Догони меня»	1			
25	Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки»	1			Знать: технику безопасности при проведении соревнований по подвижным играм; правила поведения при играх.
	<b>Игры народов Прибалтики</b>	<b>4</b>			
26	Игры: «Сторож», «Король мавров», «Черное и белое».	1			Уметь выполнять ОФП, ОРУ, знать правила личной гигиены,

27	Игры: «Кольцо», «Птица без гнезда», «Король зверей».	1			самостоятельно играть в разученные игры.
28	ОФП. Игры: «Цветы», «Ригу – рагу», «Утро зайчика»	1			
29	Игры: «Ловля хорька», « Стая уток», «Путешественник»	1			
	<b>Праздник любимых игр</b>	<b>5</b>			
30	Праздник любимых игр (Белоруссии, Украины, Прибалтики). Спортивный калейдоскоп	1			
31	Праздник любимых игр (русские народные, народов Сибири и Д. Востока).	1			
32	Праздник любимых игр (Коми, Бурятии, Карелии, Кавказа). Спортивная викторина.	1			
33-34	Праздник любимых игр (Русские, Вепские "Клубок" «Подушечка»)	2			
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			

