

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Съезжее муниципального района Богатовский Самарской области

Утверждено:
Приказ № ____ от _____.
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Съезжее
_____ (Шишканова М.Г.)

Рабочая программа

«Подвижные игры народов России»

(спортивно-оздоровительное направление)

по внеурочной деятельности

(полное наименование)

1-3 класс

начальное общее образование

2022-2023 учебный год

(срок реализации)

составители (разработчики)

Должность: учитель физической культуры:
Ф.И.О. Музурова Татьяна Александровна

«Проверено»

Заместитель директора по УВР:

_____ Артюкова О.В.

Дата: _____

«Согласовано на заседании ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № ____ от _____

Председатель ШМО: Шаляхина О.В. _____

2022

1. Пояснительная записка.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на динамических паузах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)-достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурноспортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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.

Актуальность программы.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения

школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Новизна кружка: краеведческий характер – изучение вепских игр. 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.

Цель программы:

- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

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 курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. 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.

Роль и место данного курса.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

На занятиях для достижения поставленной цели используются различные формы и методы проведения: Методы проведения занятий разнообразны:

Эстафеты, историческое путешествие, спортивный калейдоскоп, праздник любимых игр, игровые программы, соревнования, спортивная викторина.

Метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: Индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

3.Описание места курса внеурочной деятельности в образовательной программе НОО

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры народов мира» предназначена для обучающихся 1-3 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год (продолжительность занятия 40 минут).

Кружок посещают все желающие на добровольной основе. Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно

зависит от учителя. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация внеурочной деятельности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

⇒ Человечество – многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества.

⇒ Патриотизм – любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству.

⇒ Гражданственность – долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок.

⇒ Семья – любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям.

⇒ Личность – саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самоприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору.

⇒ Здоровье - установки на безопасный, здоровый образ жизни

5. 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).

6. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий).

2. 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», «Мелечина – калечина»

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

3. 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.

4. 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»

5. 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 – выручалочка», «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»

6. 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»

7. Игры народов Прибалтики (4 часа).

Особенности игр народов Прибалтики.

Практика: Дыхательная гимнастика.

Игры: «Сторож», «Король мавров», «Черное и белое»

Игра как средство здоровьесбережения.

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»

8. Праздник любимых игр (5 часов)

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»)

7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Вид программного материала	Общее количество часов Практика/Теория	УУД
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятий.	Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Игры народов мира» являются: • умения организовывать собственную

			<p>деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Игры народов мира» являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах
--	--	--	---

		<p>взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none">• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;• 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;• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Игры народов мира» являются следующие умения:• представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,
--	--	---

				<p>доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью • 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; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
2	Русские народные игры.	3	2	
3	Игры народов Сибири и Дальнего Востока.	3	2	
4	Игры народов Коми и Бурятии Карелии.	3	2	
5	Игры народов	2.5	2.5	

	Кавказа			
6	Игры народов Украины, Белоруссии.	2.5	2.5	
7	Игры народов Прибалтики.	2	2	
8	Праздник любимых игр.	5		
	Итого часов:	22	12	