

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8  
городского округа Чапаевск Самарской области

«Рассмотрено»  
на заседании МО классных руководителей  
«\_30\_»\_августа\_2022 г.

«Проверено»  
ответственный за ВД  
\_\_\_\_\_ Емельянова Е. Г.  
«\_30\_»\_августа\_2022 г.

«Утверждаю»  
И. о. директора ГБОУ СОШ № 8  
г. о. Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Столярова Л. А.  
Приказ №\_1/О\_  
«\_30\_»\_августа\_2022 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное направление  
«Подвижные игры народов России»**

Класс: 2-4

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России» для 1-4 классов разработана на основе программы Глебовой Л.Д., Вальковой И.А., Долженко Е.А., Евглевской Е.В. «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья», в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ №8 г. о. Чапаевск и направлена на физическое развитие обучающихся.

Программа «Подвижные игры народов России» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015),
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в ред. 2015г.),
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598),
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_389560/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/);
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

**Цель программы:** формирование представлений учащихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков, донесение до учащихся национального колорита обычаев народов России с помощью игр.

**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.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

**Форма организации:** игровая, спортивная студия

**Срок реализации:** 4 года

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1 раздел – «Русские народные игры»

2 раздел – « Игры народов России»

3 раздел – « Эстафеты»

4 раздел – « Тропа Здоровья»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 7-8 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для уч-ся 9-10 лет помимо движения нужен ещё и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но ещё и развивают свой кругозор.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Базовым результатом образования внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в начальной школе является освоение учащимися основ физической культуры. Программа «Подвижные игры» - это система занятий физическими упражнениями на основе разучивания подвижных игр, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании, направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей детей бережно относиться к собственному здоровью. Здоровье - бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Данная программа построена на тренировочных упражнениях и разучивании игровых подвижных игр и эстафет, которые создают целостную систему обучения, доступную для детей.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального дополнительного образования по программе «Подвижные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- 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.

*Личностными результатами* освоения, учащимися содержания программы "Подвижные игры" 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 ситуациях и игровых условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

*Метапредметными результатами* освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств подвижных игр;
- представлять занятия физическими упражнениями и подвижными играми, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- вести игру, применяя тактические взаимодействия в команде со сверстниками;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

**Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях подвижными играми и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- технически правильно выполнять упражнения;
- испытания нормативов Всероссийского комплекса ГТО;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, соблюдая правила;
- демонстрировать динамику по физической подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс (33 часов)

№	Разделы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Русские народные игры	8	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2	Подвижные игры	16	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
3	Эстафеты Защита проекта	8 1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

#### Русские народные игры:

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Пустое место», «Круговая охота», «Команда быстроногих», «Эстафета с булавами», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Веревочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Кто подходил?», «Караси и щука», «Белый медведь», «Два Мороза», «Охотники и утки», «Бомбардировка», «Встречная эстафета», «Метание в цель», «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Передал – садись», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Перестрелка», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Хитрая лиса», «Наседка и курица», «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «День и ночь», «Ворона и воробьи», «Красочки», «Эстафета».

### 2 класс (34 часов)

№	Разделы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Русские народные игры	11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2	Подвижные игры	8	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
3	Эстафеты	7	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
4	Игры народов России	7	
5	Защита проекта	1	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

#### Игры народов России:

«Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту». «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Горелки», «Шаровки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казачьи-разбойники», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и

клетка», «Али – баба», «Белки, зайцы, мышки», «Двенадцать палочек», «Пятнашки», «Хвост дракона», «Чай - чай-выручай», «Пустое место», «Машина едет, едет. Стоп!», «Светофор», «Колечко», «Выше ножки от земли», «Перестрелка», «Замри», «Вышибалы», «Капканы», «Прятки».

### 3 класс (34 часов)

№	Разделы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Русские народные игры	11	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2	Эстафеты	6	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
3	Игры народов России	16	<a href="https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/video-uroki-6/">https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/video-uroki-6/</a>
	Защита проекта	1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

#### Русские народные игры:

«Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козёл», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птичка и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али – баба», «Два Мороза», «Жар – птица», «Перетягивание воза», «Горелки», «Гуси – лебеди», «Бой петухов», «Лапта», «Блуждающий мяч», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Кот и мыши», «Жмурки», «Гори, гори ясно!», «Птицелов», «Охотник и зайцы», «Волк», «Карлики и великаны», «Чай – чай выручай!», «Вышибалы», «Штандер», «Мышеловка», эстафеты с мячом «Перенеси мяч», эстафеты зверей, эстафеты «Вызов номеров», эстафеты «Весёлые старты», эстафеты с обручами, эстафеты «Быстрые и ловкие».

### 4 класс (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Русские народные игры	18	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
2	Эстафеты	8	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a>
3	Игры народов России	7	<a href="https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/video-uroki-6/">https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura/video-uroki-6/</a>
	Защита проекта	1	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

#### Игры народов России:

«Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», «Горячее место», «Бездомный заяц», «Скакалка-подсекалка», «Коршун и наседка», «Медведь и вожак», «Пастух и стадо», «Мышеловка», «Филин и пташки», «Птицелов», «Воевода», «Лиса в курятнике», «Капканы», «Двенадцать палочек», «Гори, гори ясно!», «Пустое место», «Чехарда», «Штандер», «Караси и щука», «Два Мороза», «Вышибалы», «Рыбки».

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.
- Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.