

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

«Рассмотрено»  
на заседании МО классных руководителей  
« 24 » \_\_августа\_\_ 2020 г.

«Проверено»  
ответственный за ВД  
\_\_\_\_\_ Емельянова Е. Г.  
« 24 » \_\_августа\_\_ 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 8  
г. о. Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Залапина М. Ю.  
Приказ № \_\_8/О\_\_\_\_\_  
« 24 » \_\_августа\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**  
**«Русские забавы»**

Класс: 3-4

Руководитель: Емельянова Е. Г.

Квалификационная категория: первая

2020-2021 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2014 г.

#### **Актуальность программы**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

#### **Цель:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

### **Этапы реализации**

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН.

На изучение курса «Русские забавы» в 3 – 4 классах по 34 часа в год, 1 раз в неделю (6 часов - аудиторных, 28 часов – внеаудиторных активных (подвижных) занятий).

### **Особенности возрастной группы детей**

*Возраст детей и их психологические особенности*

#### **3 класс**

В этой возрастной группе содержание подвижных игр ещё более усложняется в связи с расширением кругозора детей, включаются новые образы и сюжеты, знакомые из книг, рассказов учителя, кинопросмотров, вне которых играх идёт отражение разных профессий. Большое место в 3 классе занимают бессюжетные игры типа «Ловишки», а также с элементами соревнования, в начале года индивидуальные, затем группами.

Ответственные роли в игре выполняют сами дети, учитель напоминает правила и следит за их выполнением, смотрит, как дети выполняют игровое движение, подаёт сигналы. Однако иногда участие учителя необходимо, он может взять на себя роль и показать, как нужно быстро двигаться, чтобы поймать много детей, этот приём очень оживляет игру, способствует эмоциональному настрою.

При распределении ролей, как правило, используются считалки, учитель участвует только когда необходимо создать равные по силе звенья или команды.

Объяснение игры в 3 классе происходит не только в ходе игры, а непосредственно перед игрой. Учитель объясняет содержание игры от начала до конца, особенно обращает внимание на правила.

В 3 классе детей уже интересуют не только процесс игры, но её результат, поэтому подведение итогов имеет большое воспитательное значение. Важно справедливо отметить выигравших, пояснить, что даже хороший результат при нарушении правил не приведёт к выигрышу.

#### **4 класс**

В 4 классе дети более самостоятельны в организации подвижных игр. Учащемуся известно большое количество игр их содержание и правила, он представляет себе и возможную двигательную и эмоциональную их насыщенность. Это позволяет выбирать игры в соответствии со своими интересами и желаниями.

В этом возрасте особенно велико значение игр и упражнений для закрепления и совершенствования у детей навыков в основных видах движений, развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости. Дети начинают действовать наиболее эффективными способами с максимальной мобилизацией усилий для достижения результата, проявляя положительные морально - волевые качества.

Проявление физических и морально – волевых качеств более всего способствует участие ребёнка в таких играх, где важен общий результат, который зависит от взаимодействия участников игры. Особенно это проявляется в эстафетах.

В подвижных играх для детей 4 класса занимательность сюжета уже не имеет большого значения, поведение детей теперь уже регулируют игровые правила, которыми ребёнок сознательно руководствуется.

Требования точного выполнения правил способствуют воспитанию выдержки, дисциплинированности, чувства ответственности. Эмоциональность подвижных игр, заинтересованность детей приводят к тому, что дети всё чаще организуют их сами, по собственной инициативе.

Объясняя новую игру, учитель добивается, чтобы дети представляли весь её ход, характер и способы действий персонажей, осознали правила. Первичное объяснение трудных моментов игры может сопровождаться показом. Распределение ролей должно быть равным по силам, дети уже сами начинают понимать разумное распределение сил.

Очень важно подведение итогов. Учитель помогает детям осознать, как важно достижение положительного результата по правилам, а не результат любыми способами. Это предупреждает возможные негативные проявления, снижает излишнюю возбуждимость, азарт.

В 4 классе все дети должны научиться самостоятельно, организовывать и проводить подвижные игры, очень важно поощрять игровое творчество детей.

### **Ожидаемые результаты 3 класс:**

#### **Личностные результаты**

- 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.

#### **Метапредметные результаты**

- 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 взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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.

#### **Ожидаемые результаты 4 класс:**

##### **Личностные результаты**

- 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.

##### **Метапредметные результаты**

- 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 взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- 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.

#### **Формы контроля и достижений**

- участие в различных соревнованиях;
- участие в ГТО.

#### **Тематическое распределение количества часов**

##### **3 класс**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов теории	Количество часов практики
1	Техника безопасности	3	-
2	Беседы	3	-
3	Игры	-	28
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	

#### **Тематическое распределение количества часов**

##### **4 класс**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов теории	Количество часов практики
1	Техника безопасности	3	-
2	Беседы	3	-
3	Игры	-	28
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>	

#### **Календарно – тематическое планирование**

##### **3 класс**

№	Содержание занятий
1.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. «Гуси – лебеди».
2.	Подвижные игры «Совушка», "Игольное ушко"
3.	Игры «Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"
4.	Игры «Удочка», "Хоккей на траве"
5.	Игры «Выши ноги от земли», " Ангар"
6.	«Салки», "Лукошко"

7.	Подвижная игра «Вызов номеров», "Рыбалка"
8.	«Мышеловка», Подвижная игра "Воронята"
9.	«Волк во рву», "Дуэльный баскетбол"
10.	«Совушка», Подвижная игра "Кресло соседа".
11.	«Отгадай, чей голос? "Бирюльки"
12.	Подвижная игра «Удочка» "Поймай меня"
13.	«Выши ноги от земли», "Настольное сорсо"
14.	«Салки», "Мушкетеры"
15.	«Вызов номеров», "Гонки с шайбой".
16.	«Мышеловка», Подвижная игра "Кот все видит".
17.	«Волк во рву», Подвижная игра "Лишний"
18.	«Совушка», Подвижная игра "Поймай меня".
19.	«Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок"
20.	«Гонки снежных комов», Подвижная игра "Зигзаг"
21.	Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня"
22.	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары"
23.	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Овощи и фрукты"
24.	«Два Мороза», Подвижная игра "Снежки"
25.	Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу"
26.	Подвижная игра «Скатывание шаров», "Вытеснялки"
27.	«Гонки снежных комов», "Накорми меня".
28.	«Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики".
29.	«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Хоккей"
30.	Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Магазин".
31.	«Два Мороза», Подвижная игра "Лепим снеговика".
32.	Подвижная игра «День и ночь», "Совушка".
33.	«У медведя во бору». Подвижная игра «Волк во рву»
34.	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»

**Календарно – тематическое планирование  
4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".
2.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
3.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»
4.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»
5.	Марийская народная игра «Катание мяча»
6.	Татарская народная игра «Серый волк»
7.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
8.	Чувашская игра «Рыбки»
9.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»
10.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»
11.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»
12.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»
13.	Марийская народная игра «Катание мяча»
14.	Татарская народная игра «Серый волк»
15.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
16.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»

17.	Узбекская народная игра «Колесо»
18.	Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров». Чечено-ингушская игра «Чиж»
19.	ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Волк во рву»
20.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»
21.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»
22.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»
23.	Чувашская игра «Рыбки»
24.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»
25.	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
26.	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
27.	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела»
28.	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»
29.	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».
30.	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».
31.	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч»
32.	Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы».
33.	ТБ. Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».
34.	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»

### Содержание программы

#### 3 класс

#### **Тема 1. Техника безопасности**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

#### **Тема 2. Беседы**

Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

#### **Тема 3. Игры**

«Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко"«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"«Удочка», "Хоккей на траве"«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой". "Кот все видит". «Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики",«Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами».

### Содержание программы

#### 4 класс

#### **Тема 1. Техника безопасности**

ТБ при проведении подвижных игр.

#### **Тема 2. Беседы**

«Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»

#### **Тема 3. Игры народов мира**

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра



«Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц», узбекская народная игра «Колесо», чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Краски», «Капканы», «Коршуны и наседка», «Ловушка», «Охотник и сторож», «Воробушки - попрыгунчики», «Ласточки и пчелки», «Кошки и мышки», «Колдуны», «Воздух, вода, земля», «Гусеница», «Зайцы в огороде», «Удочка», «Хвостики», «Жаворонки», игры мордовского народа. «Котел» «Салки», игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела», «Вьюны», «Посадка овощей», игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок».

#### **Ресурсное обеспечение**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Русские забавы» школа должна иметь необходимую материально-техническую базу:

#### ***Школьный кабинет для проведения занятий по программе***

##### ***1. Учебные пособия:***

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы)
- измерительные приборы: ростомер, весы, часы и их модели.

##### ***2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***

ноутбуки, мультимедийный проектор, DVD, и др.

##### ***3. Спортивный зал и школьный стадион***

##### ***4. Спортивный инвентарь:***

Маты, гимнастические скамейки, канат, гимнастические лестницы, мячи, обручи, скакалки, кегли, лыжи.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2014 г