

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области средняя общеобразовательная школа №29 г. Сызрани городского округа  
Сызрань Самарской области  
(ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани)**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры и  
ОБЖ, изобразительного  
искусства, музыки и  
технологии

\_\_\_\_\_  
Протокол от «29» 08 2023 г.

**ПРОВЕРЕНО**

заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Конюхова О.Н.  
от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор ГБОУ СОШ №29  
г. Сызрани

\_\_\_\_\_  
Шапошникова М.А.  
Приказ №2 от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры народов России»  
для учащихся 4 класса**

*Подвижные игры* – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в них ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Народные подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

*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 определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

*Игра в жизни ребёнка.*

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

*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. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

*Алгоритм работы с играми:*

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.

- Проведение игр.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Тип программы – модифицированная. Уровень освоения – общекультурный.

Программа составлена на основе: рабочей программы по физической культуре 1-4 классы, А.П. Матвеев и В.И. Лях

Модификация программы заключалась в следующем:

1. Снижение требований к уровню физической подготовленности занимающихся.

Единственное необходимое требование – медицинский допуск к занятиям.

2. Уменьшение количества учебных часов, интенсивности нагрузок на занятиях.

3. Снижение требований к выполнению нормативов.

**Актуальность.** В настоящее время главной проблемой в школе является недостаток двигательной активности. Именно в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. К тому же, в школе нет возможности для изучения и внедрения подвижных игр, в связи с перегруженностью учебной программы и отсутствием времени.

**Новизна и отличительная особенность.** В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических ценностей общества, а национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир. Подвижная игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности, формируют в детях характер, волю, воспитывают патриотические, интернациональные чувства

В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Играя и реализуя различные формы активности, дети познают себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

#### **Цель программы:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

1. Научить правилам игр.
2. Познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Развивающие:

1. Способствовать развитию физических качеств, способствовать гармоничному развитию личности.
2. Развивать умения планировать, анализировать.
3. Развивать общую физическую подготовку.
4. Развивать работоспособность, выносливость, собранность, уверенность в себе, скорость принятия решения.

Воспитательные:

1. Формировать чувство ответственности.
2. Воспитывать морально-волевые качества.
3. Способствовать формированию настойчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, самостоятельности, лидерских качеств.
4. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Условия реализации дополнительной образовательной программы:**

---

В секцию принимаются мальчики и девочки, по состоянию здоровья, допущенные школьным врачом. Занятия основываются на общефизической подготовке воспитанников, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности.

(первый год обучения – 34 часа, с режимом занятий 1 час , 1 раз в неделю.

**Формы организации деятельности** – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

**Формы организации занятий** – Беседа, спортивная тренировка, круговая тренировка, тренировка по станциям, игра.

**Ожидаемые результаты :**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми детей в спортивных объединениях, формируются навыки самостоятельной деятельности детей.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; соблюдать правила игры.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Вид деятельности/ материалы	Планируемые результаты	Электронные ресурсы
					resh.edu.ru
1	Вводный урок. Обще-развивающие упражнения. «Салки» (русская народная, игра). Подвижные игры с мячами. «Вышибалы».	Рассказать технику безопасности Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи.	Знать технику безопасности.	resh.edu.ru
2	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол	resh.edu.ru
3	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на основе волейбола «На чьей стороне мяч?», «Гонка мячей».	Основы волейбола	Игра/волейбольные мячи.	Уметь выполнять упражнения на основе волейбола	resh.edu.ru
4	Обще-развивающие упражнения. Спортивные игры на основе волейбола «Пионербол». Правила игры в пионербол.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	resh.edu.ru
5	Обще-развивающие упражнения. «Кошки-мышки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами. Спортивная игра	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь в футбол	resh.edu.ru

	«Футбол»				
6	Обще-развивающие упражнения. «Салки» (русская народная, игра). «Пионербол». Расстановка на площадке. Судейские жесты правила.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	resh.edu.ru
7	Обще-развивающие упражнения. «Липкие пеньки» (башкирская народная игра). «Пионербол». Подача мяча, рациональные действия в атаке.	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	resh.edu.ru
8	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивные игры «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол	resh.edu.ru
9	Обще-развивающие упражнения. «Вестовые» (якутская народная игра). Спортивные игры на основе баскетбола «Десять передач»	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения на основе баскетбола	resh.edu.ru
10	Обще-развивающие упражнения с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола «Десять передач», «Мяч капитану».	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения с мячом	resh.edu.ru
11	Специальные беговые упражнения. «Горелки» (русская народная игра). Подвижные игры с элементами баскетбола. «Стритбол», правила, судейские жесты.	Основы стритбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Знать технику безопасности стритбола	resh.edu.ru
12	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Капканы» (русская народная игра).	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения с мячом	resh.edu.ru

	Спортивные игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану».	игр			
13	Обще-развивающие упражнения. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра). Спортивная игра «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	resh.edu.ru
14	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана). «Пятнашки с передачами мяча».	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол.	resh.edu.ru
15	Обще-развивающие упражнения. «Ястреб и утки» (бурятская народная игра). Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Вышибалы».	Основы игры вышибалы	Игра/мячи детские.	Уметь играть в вышибалы	resh.edu.ru
16	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять передачи мяча друг другу	resh.edu.ru
17	Обще-развивающие упражнения. «Два мороза» (русская народная игра). Эстафеты. «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	resh.edu.ru
18	Обще-развивающие упражнения. «Хромая лиса» (татарская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка».	Основы игры перестрелка Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь играть в перестрелку	resh.edu.ru
19	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Отгадай» (игра	Основы упражнений с мячом	Игра/мячи детские, баскетбольные	Уметь выполнять упражнения с	resh.edu.ru

	народов Дагестана). Подвижная игра «Десять передач»,	Основы подвижных игр	мячи	мячом	
20	Обще-развивающие упражнения. «Стой, олень» (игра народов Коми). Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетболь ные мячи	Уметь играть в баскетбол	resh.edu.ru
21	Обще-развивающие упражнения. «Капканы» (русская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты	resh.edu.ru
22	Обще-развивающие упражнения. «Волк и овцы» (русская народная игра). Спортивная игра «Мини-Баскетбол»	основы мини- баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетболь ные мячи	Уметь играть в мини- баскетбол	resh.edu.ru
23	Обще-развивающие упражнения. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты	resh.edu.ru
24	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Пятнашки с передачами мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы баскетбола	Игра/баскетболь ные мячи	Уметь играть в баскетбол	resh.edu.ru
25	Обще-развивающие упражнения. «Жмурки» (русская народная игра).	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские	Уметь выполнять эстафеты	resh.edu.ru



	Эстафеты с мячами.				
26	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с малым (150 гр.) мячом».	Основы игры пятнашки	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты	resh.edu.ru
27	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты. «Пионербол». Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	resh.edu.ru
28	Обще-развивающие упражнения. «Ястреб и утки» (бурятская народная игра). Эстафеты.	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь играть в перестрелку	resh.edu.ru
29	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Вестовые» (якутская народная игра). Подвижная игра «Десять передач».	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты	resh.edu.ru
30	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с набивными мячами. Спортивная игра «Футбол».	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол	resh.edu.ru
31	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на основе волейбола «На чьей стороне мяч?»	Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь выполнять беговые упражнения	resh.edu.ru
32	Обще-развивающие упражнения. «Маляр и краски» (татарская народная игра). Подвижные игры на основе волейбола «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	resh.edu.ru
33	Обще-развивающие упражнения. «Слепой медведь» (осетинская	Основы футбола Основы	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол	resh.edu.ru

	народная игра). Спортивная игра «Футбол».	ПОДВИЖНЫХ игр			
34	Резерв				