

Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА на заседании МО ГБОУ ООШ пос. Самарский (протокол от " <u>17</u> " августа 2022 г. № <u>1</u>)	УТВЕРЖДЕНА приказом директора ГБОУ ООШ пос. Самарский « <u>17</u> » <u>08</u> 2022 г. № <u>131-од</u>
--	--

Программа
по внеурочной деятельности
объединения «Подвижные игры народов России»
для учащихся 4 класса
направление: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивной направленности «Подвижные игры народов России» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений. Программа рассчитана для обучающихся 4 класса на один учебный год, 1 часа в неделю.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно- психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них всегда ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют

формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России» предназначена для обучающихся 4 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Программа реализуется как третий час урока по физической культуре. Оценивается как внеурочная деятельность: в конце каждой четверти, в конце года – «зачет» или «незачет».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами изучения курса являются:

- **В сфере гражданского воспитания:** уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и много- конфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).
- **В сфере патриотического воспитания:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.
- **В сфере духовно-нравственного воспитания:** ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение

и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

- **В сфере эстетического воспитания:** восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества.
- **В сфере физического воспитания:** осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
- **В сфере трудового воспитания:** установка на активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.
- **В сфере экологического воспитания:** ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.
- **В сфере ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

- **В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:** освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

- **В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:** использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно систематизировать информацию.
- **В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:** воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и

условиями общения; выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и

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).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр.

2. Общеразвивающие упражнения

Основы подвижных игр:

«Салки» (русская народная, игра).

«Кошки-мышки» (русская народная игра).

- «Липкие пеньки» (башкирская народная игра).
- «Вестовые» (якутская народная игра).
- «Горелки» (русская народная игра).
- «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра).
- «Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана).
- «Ястреб и утки» (бурятская народная игра).
- «Хромая лиса» (татарская народная игра).
- «Отгадай» (игра народов Дагестана).
- «Стой, олень» (игра народов Коми).
- «Капканы» (русская народная игра).
- «Волк и овцы» (русская народная игра).
- «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра).
- «Жмурки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами.
- «Ястреб и утки» (бурятская народная игра).
- «Маляр и краски» (татарская народная игра).
- «Слепой медведь» (осетинская народная игра).
4. Основы футбола
5. Основы волейбола
6. Основы пионербола
7. Основы баскетбола
8. Основы стритбола
9. Спортивный праздник

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный урок. Обще-развивающие упражнения. «Салки» (русская народная, игра). Подвижные игры с мячами. «Вышибалы».	1
2	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	1

3	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на основе волейбола «На чьей стороне мяч?», «Гонка мячей».	1
4	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры на основе волейбола «Пионербол». Правила игры в пионербол.	1
5	Общеразвивающие упражнения. «Кошки-мышки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	1
6	Общеразвивающие упражнения. «Салки» (русская народная игра). «Пионербол». Расстановка на площадке. Судейские жесты правила.	1
7	Обще-развивающие упражнения. «Липкие пеньки» (башкирская народная игра). «Пионербол». Подача мяча, рациональные действия в атаке.	1
8	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивные игры «Футбол»	1
9	Общеразвивающие упражнения. «Вестовые» (якутская народная игра). Спортивные игры на основе баскетбола «Десять передач»	1
10	Обще-развивающие упражнения с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола «Десять передач», «Мяч капитану».	1
11	Специальные беговые упражнения. «Горелки» (русская народная игра). Подвижные игры с элементами баскетбола. «Стритбол», правила, судейские жесты.	1
12	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Капканы» (русская народная игра). Спортивные игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану».	1
13	Обще-развивающие упражнения. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра). Спортивная игра «Пионербол».	1
14	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана). «Пятнашки с передачами мяча».	1
15	Общеразвивающие упражнения. «Ястреб и утки» (бурятская народная игра). Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Вышибалы».	1

16	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1
17	Общеразвивающие упражнения. «Два мороза» (русская народная игра). Эстафеты. «Пионербол».	1
18	Обще-развивающие упражнения. «Хромая лиса» (татарская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка».	1
19	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Отгадай» (игра народов Дагестана). Подвижная игра «Десять передач»	1
20	Общеразвивающие упражнения. «Стой, олень» (игра народов Коми). Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
21	Общеразвивающие упражнения. «Капканы» (русская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
22	Общеразвивающие упражнения. «Волк и овцы» (русская народная игра). Спортивная игра «Мини-Баскетбол»	1
23	Общеразвивающие упражнения. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1
24	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Пятнашки с передачами мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
25	Общеразвивающие упражнения. «Жмурки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами.	1
26	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1
27	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. «Пионербол». Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
28	Общеразвивающие упражнения. «Ястреб и утки» (бурятская народная игра). Эстафеты.	1
29	Общеразвивающие упражнения с мячом. «Вестовые» (якутская народная игра). Подвижная игра «Десять передач».	1
30	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	1

31	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на основе волейбола «На чьей стороне мяч?»	1
32	Общеразвивающие упражнения. «Маляр и краски» (татарская народная игра). Подвижные игры на основе волейбола «Пионербол».	1
33	Общеразвивающие упражнения. «Слепой медведь» (осетинская народная игра). Спортивная игра «Футбол»	1
34	Спортивный праздник	1
Итого часов		34ч

