

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа ж.-д. с-т. Звезда
Муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей ФК
Протокол № ____
От _____
Руководитель МО _____

ПРОВЕРЕНО
Зам директора по УВР
Лисичкина О.И.
(ф.и.о.)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора ГБОУ СОШ ж.-д. с-т. Звезда
Артамонова А.Т.
(ф.и.о.)

(дата)

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Игры народов России»

Возраст детей 10 лет

Срок обучения 1 год

Программу разработала
Учитель физической культуры
Кутырева Мария Александровна

ж.-д. ст. Звезда

2022

На внеурочную деятельность по курсу «Подвижные народные игры» отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх 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 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.

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.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 4 класса 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;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- 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.

Содержание тем учебного курса.**1 раздел (2 часа)****Основы знаний о народной подвижной игре.**

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.
- Лапта.
- Штандр.

2 раздел (3 часа)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

3 раздел (1 час)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

4 раздел (4 часа)

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

5 раздел (9 часов)

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](#)», «[Обыкновенные жмурки](#)».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры белорусского народа. «[Михасик](#)», «[Прела-горела](#)».
- Игры татарского народа. «[Серый волк](#)» «[Скок-перескок](#)»
- Игры народов Востока. «[Скачки](#)», «[Собери яблоки](#)».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» «[Колдун](#)».

-Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «[Отдай платочек](#)».

-Игры чувашского народа. «[Хищник в море](#)», «[Рыбки](#)».

-Игры калмыцкого народа. «[Альчики](#)», «[Забрасывание белого мяча](#)»

6 раздел (4 часа)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

- Упражнения со скакалками.

- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

- Упражнения со скалками.

7 раздел (4 часа)

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;

- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

8 раздел (5 часов)

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Городки».

- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

- Эстафета на санках.

- Лыжные гонки.

9 раздел (1 час)

Итоговое занятие

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

№п/п	Раздел	Кол – во часов	Темы занятий	Дата проведения	
				по плану	фактически
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	1	Знакомство с историей народной подвижной игры.		
2		1	Выработка правил. - Пятнашки. - Фанты. - Горелки. - Лапта. - Штандр.		
3	Игры на свежем воздухе.	1	Русские народные игры. «Ловушка».		
4		1	Групповые игры. «Охотник и сторож».		
5		1	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».		

6	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	Народные подвижные игры		
7	Игры-эстафеты.	1	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»		
8		1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»		
9		1	Эстафеты с бегом и прыжками		
10		1	Эстафеты с преодолением препятствий		
11	Подвижные игры разных народов.	1	Игры русского народа. «Гуси-лебеди» , «Обыкновенные жмурки»		

<i>12</i>		1	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки»		
<i>13</i>		1	Игры белорусского народа. « Михасик », « Прела-горела ».		
<i>14</i>		1	Игры татарского народа. « Серый волк » « Скок-перескок »		
<i>15</i>		1	Игры народов Востока. « Скачки », « Собери яблоки ».		
<i>16</i>		1	Игры украинского народа. «Высокий дуб» « Колдун ».		
<i>17</i>		1	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», « Отдай платочек ».		

18		1	Игры чувашского народа. « Хищник в море », « Рыбки ».		
19		1	Игры калмыцкого народа. « Альчики », « Забрасывание белого мяча »		
20	Зимние забавы	1	Зимой на воздухе. «Городки»		
21		1	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов»		
22		1	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».		
23		1	Эстафета на санках.		
24		1	Лыжные гонки.		
25	Подвижные игры,	1	«У медведя во бору», «Совушка»		

26	основанные на элементах.	1	«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»		
27		1	«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»		
28		1	«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»		
29	ОРУ на развитие основных физических качеств.	1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».		
30		2	Специальные беговые упражнения		
31		1	Упражнения со скакалками		
32		1	Весёлые эстафеты		

33	Итоговое занятие	1	Праздник здоровья и подвижной народной игры.		
	ИТОГО	34			

Список литературы

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2016. – 40 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2017.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2015.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2018.
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2019.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2017.
8. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 2016.
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2020.
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2019.

11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2016.

12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2021.

13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2021.

14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 2016.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Ж.-Д. СТ. ЗВЕЗДА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БЕЗЕНЧУКСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, Артамонова Аминя Туржановна, исполняющий обязанности директора
12.12.2022 07:50 (MSK), Сертификат E23B178FE8CA9DCCFDE3C0FF7D3F9991