

Комитет администрации Романовского района по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гуселетовская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.И. Захарова»»

«Утверждаю»

Директор

\_\_\_\_\_ Шипилова О.И.

Приказ № 64

от «31» августа 2023 года

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Национальные спортивные игры»  
(Двигательная активность)  
1- 4 класс  
2023-2024 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Окунь В.С.

## Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральных образовательных программ начального общего образования.

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. В основу программы для учащихся положены программа физического воспитания, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются массовыми и обязательными для всех детей. Огромную роль здесь играют подвижные игры. На занятиях ребята знакомятся с играми разных народов, получают представления о культуре народов разной национальности, знакомятся с правилами игр, укрепляют свое здоровье, проявляют не только ловкость, смекалку, быстроту, но и разыгрывают роли, передают движение героев, демонстрируют повадки животных.

Игра заставляет думать, проверять и развивать свои способности, включает ребенка в соревновании с другими. Участие детей в игре способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и другие полезные мотивационные качества.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Игры разных народов - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

**Цель:** воспитание самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- приобретение знаний о народных играх, о традициях, истории и культуре народа;
- обучение разнообразным правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привитие учащимся интереса и любви к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Особенности программы.** Предлагаемая учебная программа знакомит учащихся с народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Данная рабочая программа разработана для работы с учащимися 1-4 классов. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

**Прогнозируемые результаты** применения программы направлены:

- **на формирование первичных общеучебных умений и навыков** у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

- **введение детей в предметную область физической культуры.** Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения дети

**должны иметь представление:**

- об историческом наследии разных народов и народных игр;
- о традициях народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

**должны знать:**

- историю возникновения народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила поведения во время игры.

**должны уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

## Содержание программы

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт народа, игры детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

### Календарно - тематическое планирование.

№	Тема занятия.	Методы и формы занятий.	Формирование УУД.	Дата проведения
1.	Спортивные состязания «Весёлые старты»	Игра	Развивать познавательный интерес к истории спортивных игр, смекалку, спортивный азарт.	
2.	Игра «Пожарная команда» (Германия). «Африканские салки по кругу» (Танзания).	Правила игр, игры.	Прививать любовь к спорту.	
3.	«Больная кошка» (Бразилия). «Потяг» (Белоруссия)	Игры, правила игр.	Формировать спортивные качества, уважительное отношение к занятиям спорта.	
4.	«Поезд» (Аргентина). «Буйволы в загоне» (Судан).	Правила игр, эстафеты.	Формировать здоровые привычки, пропагандировать здоровый образ жизни.	
5.	«Один в круге» (Венгрия) «Игра в молотилку» (Йемен)	Правила игры, игры.	Развивать смекалку, находчивость, внимание.	
6.	Планета детства, или урок воздушного шарика. «Шарик в ладони» (Бирма).	Игра, эстафета.	Развивать творческие способности, умение фантазировать.	
7.	«Найди платок» (Австрия) «Лев и коза» (Афганистан)	Правила игры, соревнование.	Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности	
8.	«Тяни за голову»	Игра, правила	Развитие физических ка-	

	(Канада). «А ну-ка, повтори!» (Конго).	игры, эстафета.	честв: силы, быстроты, выносливости, ловкости;	
9.	Сильные, ловкие, смелые.	Игра, соревнование	Создавать условия для раскрытия своих способностей.	
10.	Земля, вода, огонь, воздух.	Правила игры.	Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
11.	Рыцарский турнир.	Игра, соревнование.	Обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности.	
12.	«Балтени» (Латвия). «Доброе утро, охотник!» (Швейцария)	Игра, правила игр, эстафета.	Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
13.	Урок любимых игр.	Игра, эстафеты.	Привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;	
14.	«Вытащи платок» (Азербайджан). «Хромая уточка» (Украина)	Правила игры, игра.	Создание позитивного эмоционального фона, жизнерадостности.	
15.	Спортивная игра «Если хочешь быть здоров».	Игра, соревнование.	Сплочение детского коллектива, развитие коммуникативности, стремления к победе.	
16.	«Статуя» (Армения). «Лови мешок» (игра индейцев).	Игра, эстафета.	Развивать интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека.	
17.	«Укус змеи» (Египет) «Оксак – карга» (Узбекистан)	Правила игры.	Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплочённости.	
18.	Веселые старты.	Правила игры.	Укреплять здоровье, способствовать формированию здорового образа жизни.	
19.	«Ягульга – Таусмак» (Туркмения). «Аист и лягушка» (Япония)	Игра, правила игры.	Развивать выносливость, ловкость, силу.	
20.	«Гнездо черепахи» (Малайзия). «Укради знамя» (Италия)	Правила игры, игры.	Развивать умение координировать свои достижения.	

21.	Спорт любить - сильным и здоровым быть.	Игра, эстафета.	Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности. Прививать любовь к спорту.	
22.	«Бал – Чал» ( Непал ). «Прятки по – американски».	Правила игры.	Развивать выносливость, ловкость, силу.	
23.	«Балтени» ( Латвия ) «Беляк» ( Белоруссия )	Правила игры.	Гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;	
24.	Игра – путешествие.	Игра, путешествие.	Обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;	
25.	«Белая палочка» ( Таджикистан ) «Пинипуни» ( Новая Зеландия).	Правила игры, игры.	Повышение физической и умственной работоспособности школьника.	
26.	«Биляша» ( Республика Марий Эл ). «Рыбки в неводе» ( Новая Гвинея )	Правила игры.	Повышение физической и умственной работоспособности школьника.	
27.	Спортивная игра «Зов джунглей»	Игра, эстафета.	Формировать здоровые привычки.	
28.	«Бирки» ( Польша ) «Больная кошка» ( Бразилия ).	Правила игры, игры.	Воспитывать спортивный азарт.	
29.	Русские богатыри.	Игра, правила игры-соревнования.	Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности. Прививать любовь к спорту.	
30.	«Булава» ( Азербайджан ) «Стрелок» ( Башкирия )	Правила игры. Игра, эстафета.	Формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;	
31.	«Слепой медведь» ( Дагестан ). «Рыбки в неводе» ( Новая Гвинея ).	Правила игры, игры.	Укреплять здоровье, способствовать формированию здорового образа жизни.	
32.	День любимых игр.	Игра, соревнование.	Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности. Прививать любовь к спорту.	
33.	«Колдун» ( Украина ) «Сторож» ( Эстония )	Правила игры, игры.	Повышение физической и умственной работоспособности школьника.	

34	Урок любимых игр.	Игры.	Привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.	
----	-------------------	-------	---	--

### 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, 2005. – 40 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
8. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.

