

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр» имени Героя Советского Союза П.В. Бочкарёва с. Старая Шентала
Муниципального района Шенталинский Самарской области

РАССМОТРЕНО на
заседании МО
Классных руководителей
_____/Щербакова Л.И./
Протокол №1 от «29»
08.2023 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
_____/Райманова Л.Р./
«29» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____/Ивакаев Е.В./
Приказ № 115/1 - од
от «30» 08.2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности в рамках ФГОС
«Подвижные игры народов мира»

Учитель
Серова С.В., Ютукова Г.В.

с.Старая Шентала, 2023 г.

Пояснительная записка

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.

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 .: Просвещение, 2019

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей: программа составлена для учащихся 2- 4 классов (возраст учащихся – 8-11 лет).

В соответствии с учебным планом ОО внеурочная деятельность

«Подвижные игры народов мира» для 2-4 классов рассчитана на 34 недели по 1 часу.

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, детивожаки, 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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Метапредметные связи программы «Подвижные игры»

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
Преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей к совместной деятельности .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия окружающим миром.

умение систематически наблюдать 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).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2. Содержание учебного курса «Подвижные игры народов мира»

Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Для достижения данного уровня необходимо.		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
Форма внеурочная деятельность		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ,		
участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

Содержание, формы организации и виды деятельности курса «Подвижные игры» 1 раздел. Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе. (2 ч)

2 раздел. Игры разных народов (31 ч) :

- **Азербайджан** («Палочка – выручалочка» (Чопу дакыт), «Чёрный паша» (Гара паша));
- **Армении** («Три камня» (Ярем кар), «Семь камней» (Еот кар));
- **Белоруссии** («Прела – горела» (Прэла-гарэла), «Посадка картошки» (Посадка бульбы), «Охотники и утки» (Паляуничы и качки));
- **Грузии** («Игра в колокол» (Заробана), «Игра с прутиками» (Сахреоба), «Метание копья» (Исиди), «Плоский камень и мяч» (Белабурти));
- **Дагестана** («Выбей из круга» (Дёгерекден чыгъар));
- **Калмыкии** («Забрасывание белого мяча» (Цаган монда хаялган));
- **Карелии** («Пятнашки на санках» (Реги гипнаил), «Я есть!» (Оленпа!));
- **Осетии** («Перетягивание» (Банданай хъяст));
- **Сибири и Дальнего Востока** («Тройной прыжок», «Охота на волка», «Катание мяча» (Мече дене модмаш));
- **Таджикистана** («Охота на куропаток» (Кабк шикор), «Сбор тюльпанов» (Лолачинакон));
- **Татарстана** («Спутанные кони» (Тышаулы атлар), «Мяч по кругу» (Теенчек уены));
- **Туркмении** («Вызов» (Уруп кашды), «Попробуй достань!» (Яглыга товусмак!), «Хромая курица» (Агсак тонук), «Скачки» (Ат чапыш), «Собери яблоки» (Йыгна алмалары));
- **Украины** («Печки» (Пички));
- **Эстонии** («Море волнуется» (Козе), «Король мавров» (Рапла)); □ **Якутии** («Перетягивание» (Бы тардыпыта)).

3 раздел. Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. (1 ч)

3. Тематическое планирование курса «Подвижные игры». 4 класс (34 ч.)

№п.п	Темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	<i>Инструктаж по ТБ</i> .Вводное занятие	<p>Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком «Игры народов»), структурирование знаний (в конце изучения блока); адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для</p>
2	«Игра в колокол» (Заробана) Грузия	
3	«Чёрный паша» (Гара паша) Азербайджан	
4	«Прела – горела» (Прэла-гарэла) Белоруссия	
5	«Пятнашки на санках» (Реги гипнаил) Карелия	
6	«Посадка картошки» (Посадка бульбы) Белоруссия	
7	«Я есть!» (Оленпа!) Карелия	
8	«Море волнуется» (Козе) Эстония	
9	«Вызов» (Уруп кашды) Туркмения	
10	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Игра с прутиками» (Сахребоба) Грузия	
11	«Спутанные кони» (Тышаулы атлар) Татарстан	
12	«Тройной прыжок» Сиб. и. Дал. Восток	
13	«Попробуй достань!» (Яглыга товусмак!) Туркмения	
14	«Хромая курица» (Агсак тонук) Туркмения	
15	«Скачки» (Ат чапыш) Туркмения	
16	<i>Спортивные соревнования</i> .«Метание копья» (Исиди) Грузия	
17	«Охотники и утки» (Паляуничы и качки) Белоруссия	
18	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Охота на волка» Сиб. и Дал. Вост	<p>решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни. Принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия</p>
19	«Собери яблоки» (Йыгна алмалары) Туркмения	
20	«Выбей из круга» (Дёгерекден чыгъар) Дагестан	
21	«Плоский камень и мяч» (Белабурти) Грузия	
22	«Мяч по кругу» (Теенчек уены) Татарстан	
23	«Три камня» (Ярем кар) Армения	
24	«Охота на куропаток» (Кабк шикор) Таджикистан	
25	«Палочка – выручалочка» (Чопу дакыт) Азербайджан	
26	«Семь камней» (Еот кар) Армения	
26	«Печки» (Пички) Украина	
28	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Забрасывание белого мяча» (Цаган монда хаялган) Калмыкия	
29	«Катание мяча» (Мече дене модмаш) Марийск.	
30	«Перетягивание» (Банданай хъяст) Осетия	
31	«Перетягивание» (Быа тардыпыта) Якутия	
32	<i>Спортивные соревнования</i> .«Сбор тюльпанов» (Лолачинакон) Таджикистан	
33	«Король мавров» (Рапла) Эстония	
34	Итоговое занятие.	

4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

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 необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,);

изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; измерительные приборы: весы, часы.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др. **3. Спортивный инвентарь.**

Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.

Комплект для катания на коньках (коньки, защита для колен). Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)

Гимнастические коврики.

Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

5.Список используемой литературы

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1 – 4 кл. / Лях В.И., Зданевич А.А.; под общ. ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2017.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.

10. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. –134 с.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. №1 - 2003, с.57.

Использованы материалы сайта: <http://www.fizkult-ura.ru>; <http://www.pravilaigr.ru>.

Календарно-тематическое планирование курса «Подвижные игры». 4 класс (70 ч.)

№ п/п	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся (УУД)	Дата	Коррективировка
1	<i>Инструктаж по ТБ</i> .Вводное занятие	1. <i>Познавательные УУД:</i> рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком «Игры народов»), структурирование знаний (в конце изучения блока); 2. <i>Коммуникативные УУД:</i> адекватно использовать		
2	«Игра в колокол» (Заробана) Грузия			
3	«Чёрный паша» (Гара паша) Азербайджан			
4	«Прела – горела» (Прэла-гарэла) Белоруссия			
5	«Пятнашки на санках» (Реги гипнаил) Карелия			
6	«Посадка картошки» (Посадка бульбы) Белоруссия			
7	«Я есть!» (Оленпа!) Карелия			
8	«Море волнуется» (Козе) Эстония			
9	«Вызов» (Уруп кашды) Туркмения			
10	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Игра с прутиками» (Сахреоба) Грузия			
11	«Спутанные кони» (Тышаулы атлар) Татарстан			
12	«Тройной прыжок» Сиб. и. Дал. Восток			

13	«Попробуй достань!» (Яглыга товусмак!) Туркмения	21	«Плоский камень и мяч» (Белабурти) Грузия
14	«Хромая курица» (Агсак тонук) Туркмения	22	«Мяч по кругу» (Теенчек уены) Татарстан
15	«Скачки» (Ат чапыш) Туркмения	23	«Три камня» (Ярем кар) Армения
16	<i>Спортивные соревнования</i> .«Метание копья» (Исиди) Грузия	24	«Охота на куропаток» (Кабк шикор) Таджикистан
17	«Охотники и утки» (Паляуничы и качки) Белорусси	25	«Палочка – выручалочка» (Чопу дакыт) Азербайджан
18	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Охота на волка» Сиб. и Дал. Вост	26	«Семь камней» (Еот кар) Армения
19	«Собери яблоки» (Йыгна алмалары) Туркмения	26	«Печки» (Пички) Украина
20	«Выбей из круга» (Дёгерекден чыгъар) Дагестан	28	<i>Инструктаж по ТБ</i> .«Забрасывание белого мяча» (Цаган монда хаялган) Калмыкия
		29	«Катание мяча» (Мече дене модмаш) Марийск.

	коммуникативные, прежде средства для решения различных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать партнёра; 3. <i>Личностные УУД:</i> школьника на уровне отношения к школе; способность к основе	всего речевые, коммуникативных действия внутренняя позиция положительного самооценке на критериев успешности	
30	«Перетягивание» (Банданай хъяст)	Осетия	
31	«Перетягивание» (Быа тардыпыта)	Якутия	
32	<i>Спортивные соревнования</i> .«Сбор тюльпанов» (Лолачинакон)	Таджикистан	
33	«Король мавров» (Рапла) Итоговое занятие.	Эстония.	
34	Итоговое занятие.		

учебной деятельности,
установка на здоровый образ
жизни. 4.*Регулятивные*
УУД: принимать и сохранять
учебную задачу, учитывать
установленные правила в
планировании и контроле
способа действия, различать
способ и результат действия