

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
многопрофильный лицей №16 города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области**

«Утверждено»

к использованию

Директор ГБОУ лицея № 16

г.Жигулевска

приказ № 226-од от 31.08.2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГБОУ лицея №16

г. Жигулевска

«26» августа 2022г.

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей начальных
классов

протокол № 1 от 25.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России»

для 4 классов

Сроки реализации программы – 1 год

Год разработки программы – 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России» предназначена для организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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. У младших школьников 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. Подвижные игры 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.

Правильно организованные подвижные игры оказывают 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, улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, преодолением разного рода трудностей и препятствий, что укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Содержание программы, способствует не только физическому развитию ребенка, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, двигательного опыта, здоровьесбережения, но и формированию знаний о культурном наследии народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

Цель курса: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средствами подвижной игры.

Задачи курса:

формирование

- знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- установки на здоровый образ жизни;
- интереса к народному творчеству народов Поволжья;

развитие

- познавательного интереса к народным играм;
- активности, самостоятельности, ответственности;
- статического и динамического равновесия, глазомера и чувства расстояния;

воспитание

- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям,
- чувства коллективизма.

Планируемые результаты освоения курса

Системно – деятельностный подход создает основу для успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, видов и способов деятельности и обеспечивает достижение следующих результатов освоения курса «Подвижные игры народов России»:

Личностные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя

Коммуникативные УУД:

- уметь оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе;
- выполнять различные роли (лидера/исполнителя).

В ходе освоения курса ученик

НАУЧИТСЯ

- играть в подвижные игры, в том числе на различных мероприятиях:
 - весёлые старты;
 - спортивные эстафеты;
 - фестиваль игр;
 - праздник «Игромания»;
 - спортивный праздник «Богатырские потешки»;
 - «День здоровья».

ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ

- проводить подвижные игры;
- правильно распределять свое время и физическую нагрузку в течении дня.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Игры с бегом

Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Правила игр с бегом: «Бег командами», «Мешочек», «Городок», «Русская лапта», «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята», «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».

Игры с мячом

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча. Переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Комплекс общеразвивающих упражнений с большими мячами. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами. Правила игр с мячом: «Мяч в центре», «Мяч среднему», «Мяч – соседу», «Охотники», «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота», «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Мяч в центре».

Игры с прыжками

Правила поведения в местах проведения подвижных игр. Способы профилактики детского травматизма. Комплекс общеразвивающих упражнений для игр с прыжками. Правила игр с прыжками: «Туда- обратно», «Зайцы в огороде», «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи», «Карусели», «Тропка», «Капканы», «Ловушка».

Зимние забавы

Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках, повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Правила игр в зимнее время: «Снежком по мячу», «Пустое место», «Кто дальше» (на лыжах), «Быстрый лыжник».

Эстафеты

Правила безопасного поведения при проведении эстафет, способов деления на команды, повторение считалок. Эстафеты:

- «Ходьба по начерченной линии»,
- с доставанием подвижного мяча,
- «Кто первый?»»,
- эстафета парами,
- с лазанием и перелезанием,
- линейная с прыжками,
- с бегом вокруг гимнастической скамейки,
- «веревочка под ногами».
- с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Игра малой подвижности

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Правила игр малой подвижности: «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет», «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф», «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее», «Ориентирование без карты», «Садовник».

Народные игры

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Правила народных игр: "Корову доить", "Малечина - колечина", «Коршун", "Бабки".

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся 4 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры)	5	<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила ТБ во время игр с бегом – Иметь представление о профилактике детского травматизма – Знать правила игр с бегом
2.	Игры с мячом	5	<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила ТБ во время игр с мячом – Иметь представление о профилактике детского травматизма – Знать правила игр с мячом
3.	Игры с прыжками (скакалки)	5	<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила ТБ во время игр с прыжками – Иметь представление о профилактике детского травматизма – Знать правила игр с прыжками
4.	Игры малой подвижности	5	<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила ТБ во время игр малой подвижности – Иметь представление о профилактике детского травматизма – Знать правила игр малой подвижности
5.	Зимние забавы	4	<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила ТБ во время игр в зимнее время года – Иметь представление о профилактике детского травматизма – Знать правила игр в зимнее время года
6.	Эстафеты	5	<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила ТБ во время проведения эстафет – Иметь представление о профилактике детского травматизма – Знать правила проведения эстафет
7.	Народные игры	5	<ul style="list-style-type: none"> – Знать правила ТБ во время народных игр – Иметь представление о профилактике детского травматизма – Знать правила народных игр
	ИТОГО	34	