

<p>«Согласованно» Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ с.Аряш» Искакова Э.К. «28»августа 2023 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ с.Аряш» Альменов Н.М. Приказ №69 от 29 августа 2023г</p> 
--	---

Рабочая программа внеурочной деятельности кружок «Игры народов России»

Уровень обучения: начальное общее

3 класс

Общее количество часов: 34

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от 29 августа 2023г

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1-4 класс ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.

Роль и место данного курса

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные 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.

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.

По содержанию все подвижные 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 определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

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. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Алгоритм работы с играми:

- Знакомство с содержанием игры.

- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.

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.

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Ожидаемый результат:

- потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- формирование начального представления о культуре движения;
- применение физических упражнений для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- умение работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

:Программа кружка «Подвижные игры» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе». Эта программа адаптирована для детей 6-9 лет.

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, 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.)

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или	Планируемые результаты	Дата проведения
---	--------------	--	------------------------	-----------------

		виды учебной деятельности			
Спортивные и подвижные игры.					
1.	Мир движений.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	Пополнение знаний учащихся о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	08.09	
2.	Красивая осанка.	Эстафета. Упражнение «Боксёры». Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». «Хвостики». «Паровоз»	Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	15.09	
3.	Учись быстроте и ловкости.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Развитие скоростных способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	22.09	
4.	Сила нужна каждому.	Равномерный бег. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	Развитие силы, выносливости, ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	29.09	
5.	Ловкий. Гибкий.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. «Снип –	Развитие гибкости и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные	06.10	

		Снап», «Быстрая тройка»	игры.		
6.	Весёлая скакалка.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Прыжки. Преодоление малых препятствий. Игра-эстафета со скакалкой. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	Развитие, прыгучести, ловкости и внимания. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	13.10	
7.	Сила нужна каждому.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Перетягивание каната. Самостоятельные игры «Очистить свой сад от камней»,	Развитие выносливости и силы. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	20.10	
8.	Развитие быстроты.	Прыжки. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. «Командные салки», «Сокол и голуби»	Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	27.10	
9.	Кто быстрее?	Прыжки. Бег наперегонки. Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. «Найди нужный цвет», «Разведчики»	Развитие скоростных качеств, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.	09.11	
10.	Скакалочка - выручалочка.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Спасатели», «Не намочи ног», «Удочка с приседанием»,	Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять эстафету с переноской предметов, самостоятельно играть в разученные игры.	16.11	

11.	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета. Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Развитие быстроты, внимания и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	23.11	
12.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры «Лиса и куры», «Сумей догнать»	Развитие скоростных качеств, силы и ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	30.11	
13.	Выбираем бег.	Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	01.12	
14.	Метко в цель.	Подвижные игры «Кто дольше не собьётся», «Удочка». ОРУ с мячом. Игры по выбору. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	Развитие меткости и координации движений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом, самостоятельно играть в разученные игры.	08.12	
15.	Путешествие по островам.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Развитие меткости и координации движений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	15.12	
16.	Развиваем точность движений.	Подвижные игры. Эстафета. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	Развитие прыгучести, глазомера и точности движений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	22.12	

Зимние виды игр					
17.	Горка зовёт.	ТБ при катании на лыжах . Игры. Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	12.01	
18.	Зимнее солнышко.	Игры на лыжах. « Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору. Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Развитие выносливости и ловкости Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	19.01	
19.	Зимнее солнышко.	Катание на лыжах. Эстафета. Игры: «Быстрые упряжки», «Кто быстрее приготовится» Игры по выбору.	Развитие выносливости и ловкости Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	26.01	
20.	Штурм высоты.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия», «Штурм высоты» Самостоятельные игры	Развитие выносливости и быстроты. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	02.02	
21.	Снежные фигуры.	Игры. Катание на лыжах. Эстафета. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры. «Салки»	Развитие выносливости и ловкости Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	09.02	
22.	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	Игры. Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору. «Поезд», «Салки» ...	Развитие выносливости и ловкости Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при	16.02	

			играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		
23.	Мы строим крепость	Эстафета на лыжах. Игры. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок. «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	23.02	
24.	Мы строим крепость	Эстафета на лыжах. Игры. Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей. Игры по желанию учащихся	Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	01.03	
25.	Игры на снегу	Эстафета на лыжах. Игры. Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры. «Горелки». Игры по желанию учащихся	Развитие выносливости и скоростных качеств. Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	15.03	
Спортивные эстафеты.					
26.	Удивительная пальчиковая гимнастика.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. «Метко в цель», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. «Метание в цель»,	Развитие ловкости, меткости и быстроты. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	22.03	
27.	Развитие скоростных качеств.	Ловля и передача мяча в движении. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, «Быстро в строй», командные «колдунчики»	Развитие скоростных качеств и меткости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с передачей палочки, самостоятельно играть в разученные игры с мячом и в футбол.	05.04	

28.	Развитие выносливости.	Челночный бег. Броски в цель. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	Развитие выносливости, быстроты реакции, меткости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	12.04	
29.	Развитие реакции.	Соревнования «Самый меткий», «Самый быстрый». Игры «Успей поймать», «Космонавты». Соревнование на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	Развитие быстроты реакции, скорости, глазомера. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	19.04	
30.	«Удочка».	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик». «Удочка», «Не урони мяч»	Развитие быстроты и выносливости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	26.04	
31.	Прыжок за прыжком.	Подвижные игры. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору. «Прыжок за прыжком»	Развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	03.05	
32.	Мир движений и здоровья.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву», «Хвостики», «Падающая палка» Комбинированная эстафета. Игры по желанию детей.	Развитие скоростных качеств, ловкости. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	10.05	

33.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Веселые старты.	Подвижные игры. «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей, скакалкой. Игры по выбору. «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»	Развитие ловкости, скоростно-силовых способностей, внимания, быстроты реакции. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, скакалкой. самостоятельно играть в разученные игры	17.05	
-----	--	--	--	-------	--

Учебно – методическая литература для учителя

Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г.

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, М.: Просвещение, 2011г.

Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: Просвещение, 1983 г.