

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4
городского округа Чапаевск Самарской области**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1 от 30.08.2025 г.
Заместитель директора по ВР

Борзенкова С.А.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

С.В. Лужанская
«30» 08.2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск

И.М. Филатова
Приказ № 192 от
«29» 08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«__Подвижные игры народов России__»
для обучающихся __2-4__ классов

Пояснительная записка

Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного воспитания так, как знакомят с определенными правилами, и учат в жизни следовать определенным правилам. Проведение подвижных игр на улице будет нести в себе дополнительный оздоровительный эффект.

Таким образом, программа направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, духовное совершенствование личности учащегося начальной школы и расширение его коммуникативных навыков.

Целью рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр.

Задачи:

обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми различной направленности;

- обучить правилам различных подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Формы и методы организации занятий, подведение итогов реализации программы

- беседы
- игры
- эстафеты
- викторины
- конкурсы
- праздники
- соревнования между классами
- Проекты

МЕСТО КУРСА «Игры народов России» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса «Игры народов России» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 2-4 классов, всего по программе - 102 часов.

Из них: в первый год обучения — 34 часа, второй год обучения — 34 часа, третий год обучения — 34 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игры народов России»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные УУД:

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Предметные УУД:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Планируемые результаты

Должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал в каждом классе разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры

включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Тематическое планирование первого года обучения (34часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Основы знаний о народной подвижной игре	1
2	Русские народные игры	7
3	Подвижные игры	7
4	Эстафеты	8
5	Игры народов России	8
6	Беседа	1
7	Соревнование между классами	1
8	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Тематическое планирование второго года обучения (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Русские народные игры	10
3	Эстафеты	9
4	Игры народов России	10
5	Соревнование между классами	2
6	Викторина	1
7	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Тематическое планирование третьего года обучения (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1
2	Русские народные игры	12
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	8
5	Беседа	1
6	Соревнования между классами.	1
7	Проект ЗОЖ. Защита проекта	1
8	Викторина по разученным играм.	1
9	Итоговое занятие. Обобщение	1
	Итого	34

Тематическое планирование первый год обучения – 34 часа

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Формы проведения занятий</i>	
1	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры.		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Русская народная игра «Жмурки»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Русские народная игра «Пятнашки»	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Русская народная игра «Горелки»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Русская народная игра «Кот и мышь»	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Русская народная игра «Салки»	Беседа Возникновение подвижных игр»	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Русская народная игра «Ловушка»	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Русская народная игра «Прятки»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

9	Подвижная игра «Бой петухов»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Подвижная игра «Совушка»	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Подвижная игра «Карусель»	Подвижная игра средней интенсивности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Подвижная игра «Охотник и сторож»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Подвижная игра «Мышеловка»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Подвижная игра «Пустое место»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Подвижная игра средней интенсивности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

16	Эстафета зверей	Игра средней интенсивности	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
----	-----------------	----------------------------	---

17	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Эстафета «Вызов номеров»	Эстафета	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Эстафета по кругу	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Эстафета с обручем	Эстафета	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Эстафета со скакалкой	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Эстафета «Не упусти мяч».	Эстафета	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Эстафета «Чемпионы малого мяча».	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	Игра малой подвижности	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Русская народная игра «У медведя во бору»	Подвижная игра средней интенсивности	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Русская народная игра «Охотники и олени»,	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Русская народная игра «Мяч в воздухе»	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Игра малой подвижности	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Игра малой подвижности	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Белорусская народная игры «Золотое зернятко»	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Игровое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

32	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Соревнования между классами.		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Итоговое занятие		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

**Тематическое планирование
второй год обучения (34
часов)**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятий	ЭОР
1	Вводное занятие. Значение игр для развития организма. Знакомство с правилами игры.	ТБ инструктаж	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Русская народная игра «Краски»	ТБ при проведении подвижных игр	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Русская народная игра «Совушка» .	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

4	Русская народная игра «Ловушка»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Русская народная игра «Ляпка»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Русская народная игра «Царь горы»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Русская народная игра «Картошка»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Русская народная игра «12 палочек»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10-11	Русская народная игра «Юрта», «Медный пень»	Беседа возникновение подвижных игр	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12-13	Эстафета «Вызов номеров»	Игра средней подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14-15	Эстафета по кругу	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16-17	Эстафета с обручем	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

18	Эстафета с мячом	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Эстафета «Встречная»	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

21	Чувашская народная игра «Хищник в море»	Игровое упражнение	
22	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Игры народов Коми «Невод», «Стой олень!»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Марийская народная игра «Катание мяча»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Татарская народная игра «Серый волк»	Игра малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серыйзайка»	Подвижная игра средней интенсивности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

31- 32	Соревнования между классами.		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
-----------	------------------------------	--	---

33	Викторина по разученным играм.		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Итоговое занятие «Праздник игры»		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Тематическое планирование третий год обучения (34 часа)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	Формы проведения занятий	ЭОР
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ .		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Русская народная игра « Шмель» .	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Русская народная игра «Жмурки»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Русская народная игра «Беги и собирай»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Русская народная игра «Кот и мышь»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Русская народная игра «Салки»	Игры средней интенсивности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Русская народная игра «Горелки»	Игры средней интенсивности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Русская народная игра «Дедушка	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	рожок».		
9	Русская народная игра «Пятнашки»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Игровое упражнение	
11	Русская народная игра «Фанты»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Русская народная игра «Тяни – толкай»	Игры малой подвижности	
14	Татарская народная игра «Спутанные кони»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Башкирские народные игры «Юрта», «Медныйпень»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Бурятская народная игра « Ищем палочку»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Дагестанская народная игра «Выбей из круг	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Марийская народная игра «Катание мяча»	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/

19	Татарская народная игра «Серый волк»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Якутская народная игра «Сокол и лиса»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Чувашская народная игра «Рыбки	Игровое упражнение	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Эстафета «Передача мяча»	Игры малой подвижности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Эстафета со скакалкой	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/

24	Эстафета «С мячом»	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Эстафета зверей	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Игры средней интенсивности	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Эстафета по кругу	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Эстафета с обручем	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Эстафета с гимнастической палкой	Эстафета	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Беседа на тему « Влияние подвижных игр на здоровье людей»		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Соревнования между классами.		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Проект ЗОЖ. Защита проекта	проект	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Викторина по разученным играм.		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Итоговое занятие. Обобщение		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/

