

Приложение 2
к основной образовательной
программе основного общего
образования
МКОУ АГО «Заринская СОШ»-
филиал «Гайнинская ООШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности
«Народные игры»**

**Программа рассчитана на один год обучения,
для детей в возрасте 10 – 15 лет**

Направление

«Спортивно-оздоровительная деятельность»

Составитель:
Гаптулахатов Данис
Габдуллович,
учитель физической культуры,
первая квалификационная
категория

д. Гайны
2023 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» ФЗ - №273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Устав МКОУ АГО «Заринская СОШ»-филиал «Гайнинская ООШ».

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.

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, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. 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.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Тип программы – модифицированная. Уровень освоения – общекультурный.

Программа составлена на основе: рабочей программы по физической культуре, А.П. Матвеев и В.И. Лях

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, дети-вожаки, 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.

Цель программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить правилам игр.
2. Познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Развивающие:

1. Способствовать развитию физических качеств, способствовать гармоничному развитию личности.
2. Развивать умения планировать, анализировать.
3. Развивать общую физическую подготовку.
4. Развивать работоспособность, выносливость, собранность, уверенность в себе, скорость принятия решения.

Воспитательные:

1. Формировать чувство ответственности.
2. Воспитывать морально-волевые качества.
3. Способствовать формированию настойчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, самостоятельности, лидерских качеств.
4. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Условия реализации дополнительной образовательной программы:

В секцию принимаются мальчики и девочки, по состоянию здоровья, допущенные школьным врачом. Занятия основываются на общефизической подготовке воспитанников, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности.

(первый год обучения – 34 часа, с режимом занятий 1 час за 1 раз в неделю).

Количество занимающихся – 2-15 человек.

Формы организации деятельности – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Формы организации занятий – Беседа, спортивная тренировка, круговая тренировка, тренировка по станциям, игра.

Ожидаемые результаты :

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми детей в спортивных объединениях, формируются навыки самостоятельной деятельности детей.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
3	Основные виды движений	3	-	3
4	Упражнения для развития физических качеств	3	-	3
5	Дифференцированная двигательная деятельность	3	-	3
6	Спортивные игры; эстафеты с мячом	12	1	11
7	Игровые задания с элементами спортивных игр	11	2	9
8	Контрольные испытания	2	1	1
	Итого:	34	4	30

Литература и средства обучения

В УМК входят следующие компоненты

Класс	Наименование учебной программы	Вид учебной программы	Используемые учебные пособия для учащихся (наименование, автор, год издания)	Используемые пособия для учителя (наименование, автор, год издания)	Наглядные пособия, цифровые образовательные ресурсы
5	Программа по физической культуре для основного общего образования	государственная	Торочкова Т.Ю. Виленский М.Я. Туревский И.М. Физическая культура. 5-6-7 классы. Учебник. Издательство: Просвещение, 2014	Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г..	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic http://www.olympic.ru http://www.infosport.ru/ www.minsport.gov.ru http://www.rosminzdrav.ru http://lib.sportedu.ru/
				Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. В.И Лях. А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г;	
				В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.	
				Кузнецов В. С., Колодницкий В. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие – М.: Изд-во ИЦЭНАС, 2006	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Вид деятельности/ материалы	Планируемые результаты
1	Вводный урок. Обще-развивающие упражнения. «Салки» (русская народная, игра). Подвижные игры с мячами. «Вышибалы».	Рассказать технику безопасности Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи.	Знать технику безопасности.
2	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол
3	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на основе волейбола «На чьей стороне мяч?», «Гонка мячей».	Основы волейбола	Игра/волейбольные мячи.	Уметь выполнять упражнения на основе волейбола
4	Обще-развивающие упражнения. Спортивные игры на основе волейбола «Пионербол». Правила игры в пионербол.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол
5	Обще-развивающие упражнения. «Кошки-мышки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь в футбол
6	Обще-развивающие упражнения. «Салки» (русская народная, игра). «Пионербол». Расстановка на площадке. Судейские жесты правила.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол

7	Обще-развивающие упражнения. «Липкие пеньки» (башкирская народная игра). «Пионербол». Подача мяча, рациональные действия в атаке.	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол
8	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивные игры «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол
9	Обще-развивающие упражнения. «Вестовые» (якутская народная игра). Спортивные игры на основе баскетбола «Десять передач»	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения на основе баскетбола
10	Обще-развивающие упражнения с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола «Десять передач», «Мяч капитану».	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения с мячом
11	Специальные беговые упражнения. «Горелки» (русская народная игра). Подвижные игры с элементами баскетбола. «Стритбол», правила, судейские жесты.	Основы стритбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Знать технику безопасности стритбола
12	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Капканы» (русская народная игра). Спортивные игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану».	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения с мячом
13	Обще-развивающие упражнения. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра). Спортивная игра «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол

14	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана). «Пятнашки с передачами мяча».	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол.
15	Обще-развивающие упражнения. «Ястреб и утки» (бурятская народная игра). Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Вышибалы».	Основы игры вышибалы	Игра/мячи детские.	Уметь играть в вышибалы
16	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять передачи мяча друг другу
17	Обще-развивающие упражнения. «Два мороза» (русская народная игра). Эстафеты. «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол
18	Обще-развивающие упражнения. «Хромая лиса» (татарская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка».	Основы игры перестрелка Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь играть в перестрелку
19	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Отгадай» (игра народов Дагестана). Подвижная игра «Десять передач»,	Основы упражнений с мячом Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения с мячом
20	Обще-развивающие упражнения. «Стой, олень» (игра народов Коми). Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол
21	Обще-развивающие упражнения. «Капканы» (русская народная игра).	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты

	Эстафеты. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»			
22	Обще-развивающие упражнения. «Волк и овцы» (русская народная игра). Спортивная игра «Мини-Баскетбол»	основы мини-баскетбола Основы подвижных игр	Игра/баскетбольные мячи	Уметь играть в мини-баскетбол
23	Обще-развивающие упражнения. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты
24	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Пятнашки с передачами мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол
25	Обще-развивающие упражнения. «Жмурки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами.	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские	Уметь выполнять эстафеты
26	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	Основы игры пятнашки	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты
27	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты. «Пионербол». Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол
28	Обще-развивающие упражнения. «Ястреб и утки» (бурятская народная игра). Эстафеты.	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь играть в перестрелку
29	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Вестовые» (якутская народная игра). Подвижная игра «Десять передач».	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты

30	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол
31	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на основе волейбола «На чьей стороне мяч?»	Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь выполнять беговые упражнения
32	Обще-развивающие упражнения. «Маляр и краски» (татарская народная игра). Подвижные игры на основе волейбола «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол
33	Обще-развивающие упражнения. «Слепой медведь» (осетинская народная игра). Спортивная игра «Футбол»	Основы футбола Основы подвижных игр	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол
34	Резерв			