

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 7  
г. Омутнинска Кировской области  
(МКОУ ООШ №7 г. Омутнинска)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ООШ №7  
г.Омутнинска Кировской обл.  
\_\_\_\_\_Н.А.Воробьева  
приказ №253  
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Игры народов России»  
(Спортивно-оздоровительное направление)  
в 5-6 классах на 2024-2025 учебный год

Составитель программы:  
учитель физической культура  
Исупова Е.Д

Омутнинск  
2024

### 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.

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 5-9 классы, 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 готовят 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 – 10-15 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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Вид деятельности/ материалы	Планируемые результаты	Дата проведения	
					План	Факты
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.	1 неделя	
2	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол	2 неделя	
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	3 неделя	
4	Обще-развивающие упражнения. Спортивные игры на основе волейбола «Пионербол». Правила игры в пионербол.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	4 неделя	
5	Обще-развивающие упражнения. «Кошки-мышки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами. Спортивная игра «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь в футбол	5 неделя	
6	Обще-развивающие упражнения. «Салки» (русская народная, игра). «Пионербол». Расстановка на площадке. Судейские жесты правила.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	6 неделя	
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	7 неделя	
8	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с мячами. Спортивные игра «Футбол»	Основы футбола	Игра/футбольные мячи.	Уметь играть в футбол	8 неделя	
9	Обще-развивающие упражнения. «Вестовые» (якутская народная игра).	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять упражнения	9 неделя	



	Спортивные игры на основе баскетбола «Десять передач»	Основы подвижных игр		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	10 неделя	
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	11 неделя	
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	12 неделя	
13	Обще-развивающие упражнения. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра). Спортивная игра «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	13 неделя	
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.	14 неделя	
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	15 неделя	
16	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь выполнять передачи мяча друг другу	16 неделя	
17	Обще-развивающие упражнения. «Два мороза» (русская народная игра). Эстафеты. «Пионербол».	Основы пионербола Основы подвижных игр	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	17 неделя	
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	18 неделя	
19	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Отгадай» (игра народов Дагестана).	Основы упражнений с мячом	Игра/мячи детские,	Уметь выполнять упражнения с	19 неделя	

	Подвижная игра «Десять передач»,	Основы подвижных игр	баскетбольные мячи	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	20 неделя	
21	Обще-развивающие упражнения. «Капканы» (русская народная игра). Эстафеты. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты	21 неделя	
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	22 неделя	
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	23 неделя	
24	Обще-развивающие упражнения с мячом. «Пятнашки с передачами мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы баскетбола	Игра/баскетбольные мячи	Уметь играть в баскетбол	24 неделя	
25	Обще-развивающие упражнения. «Жмурки» (русская народная игра). Эстафеты с мячами.	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские	Уметь выполнять эстафеты	25 неделя	
26	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с передачей мячами. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	Основы игры пятнашки	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь выполнять эстафеты	26 неделя	
27	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты. «Пионербол». Подвижные игры с элементами баскетбола.	Основы пионербола	Игра/волейбольные мячи	Уметь играть в пионербол	27 неделя	
28	Обще-развивающие упражнения. «Ястреб и утки» (бурятская народная игра). Эстафеты.	Основы подвижных игр	Игра/мячи детские, волейбольные мячи	Уметь играть в перестрелку	28 неделя	
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	29 неделя	

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