

Школа № 156 городского округа Самара

Ребрендинг

Директор школы

Макаров А.С.

Приказ №326  
от «28» 08 2023 г.

Класс. *крикун № 326-02 28.08.23*

г. Самара 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На внеурочную деятельность по курсу «Двигательная активность» отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

Двигательная активность – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Формирование здорового образа жизни младших школьников происходит через специально организованную двигательную активность ребёнка. Специально организованная двигательная активность – это народные подвижные игры. Они 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.

Народные 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; ее культуре и наследию. По содержанию все народные 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 определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

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 и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**Цель** курса двигательной активности:

- 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, решаемые в рамках данной программы:**

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением о 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
- научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

### **Ожидаемый результат**

- 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.

| Направление внеурочной деятельности | Форма промежуточной аттестации  | Виды оценивания            |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Спортивно-оздоровительное           | Соревнования, конкурсы, турниры | Зачёт/незачёт<br>Портфолио |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;



метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия двигательной активностью, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" ( $1/4$ ,  $2/4$ ,  $3/4$  и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждая игра, которая включена в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению той или иной игры, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа она появилась, в какую страну переместилась. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в игре, и наоборот, изучая игру, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

### **Содержание программы**

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Материал каждого занятия рассчитан на 35 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. У детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий, дидактических и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и вопросы, загадки, игры и т.д., что привлекательно для младших школьников.

80% времени отведено активным формам занятий.

### **Тематическое планирование**

| №  | Тема                       | Кол – во часов | Вид занятий |
|----|----------------------------|----------------|-------------|
| 1. | Введение                   | 1              |             |
| 2. | Русские народные игры      | 2              |             |
| 3. | Татарские народные игры    | 2              |             |
| 4. | Полюбившиеся народные игры | 2              |             |

|     |                                        |    |                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.  | Украинские народные игры               | 2  | Внутришкольные спортивные соревнования, самостоятельное проведение подвижных игр, спортивные и оздоровительные проекты |
| 6.  | Белорусские народные игры              | 2  |                                                                                                                        |
| 7.  | Полюбившиеся народные игры             | 2  |                                                                                                                        |
| 8.  | Азербайджанские народные игры          | 2  |                                                                                                                        |
| 9.  | Казахские народные игры                | 2  |                                                                                                                        |
| 10. | Полюбившиеся народные игры             | 2  |                                                                                                                        |
| 11. | Грузинские народные игры               | 2  |                                                                                                                        |
| 12. | Игры народов Сибири и Дальнего востока | 2  |                                                                                                                        |
| 13. | Полюбившиеся народные игры             | 2  |                                                                                                                        |
| 14. | Таджикские народные игры               | 2  |                                                                                                                        |
| 15. | Игры народов Северного Кавказа         | 2  |                                                                                                                        |
| 16. | Полюбившиеся народные игры             | 2  |                                                                                                                        |
| 17. | Прибалтийские народные игры            | 2  |                                                                                                                        |
| 18. | Русские народные игры                  | 2  |                                                                                                                        |
| 19. | Полюбившиеся народные игры             | 2  |                                                                                                                        |
| 20. | Игры нашего двора                      | 2  |                                                                                                                        |
| 21. | Обобщение изученного                   | 2  |                                                                                                                        |
| 22. | Итоговое занятие                       | 2  |                                                                                                                        |
|     |                                        | 34 |                                                                                                                        |