

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 58» ГОРОДА КИРОВА**

---

610027, г. Киров, ул. Милицейская, д. 67

Тел.: (8332) 54-98-38, факс: (8332)54-97-88, <https://sch58kirov.gosuslugi.ru/>, e-mail: [sch58@kirovedu.ru](mailto:sch58@kirovedu.ru)  
ОКПО 10937110, ОГРН 1034316531457, ИНН/КПП 4346040734/434501001

**Утверждаю**  
**Директор**  
**МБОУ «СОШ с УИОП №58» города Кирова**  
**Е.И. Шустова**  
**Приказ № 2-47 от 31.08.23**

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**по физической культуре**  
**«Игры народов России»**  
**7 класс**

Автор-составитель:  
Чепачов Алексей Валерьевич

Киров  
2023

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с ФГОС на основе авторской программы. При составлении рабочей программы используется программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.», В. И. Лях, издание М.Просвещение 2011г.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 5-6-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.

### **Результаты освоения курса внеурочного курса**

Воспитательный результат внеурочной деятельности — непосредственное духовно-нравственное приобретение ребёнка благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

Воспитательный эффект внеурочной деятельности — влияние (последствие) того или иного духовно-нравственного приобретения на процесс развития личности ребёнка.

Все виды внеурочной деятельности учащихся на ступени общего образования строго ориентированы на воспитательные результаты

Предполагаемые результаты:

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве;
- укрепление здоровья воспитанников;
- развитие творческой активности каждого ребёнка;
- укрепление связи между семьёй и школой.

Данные мероприятия всегда имеют положительное влияние, формируют позитивное общественное мнение о школе. Сложившаяся система работы с жителями населённого пункта, происходит в тесном сотрудничестве и с социальными партнёрами ОУ. Следует обращать внимание детей на различные аспекты человеческой жизни, формировать такие чувства как милосердие, сострадание, умение понять и принять и др. Эти факторы развития компетентности учащихся

«Социальный заказ» сегодняшнего и завтрашнего общества на выпускника школы складывается из следующих компонентов:

- готовности к производительному труду (физическому и, прежде всего, умственному),
- готовности к дальнейшему образованию,
- сформированности естественно-научного и социально- философского мировоззрения,
- сформированности общей культуры,
- сформированности потребностей и умений творческой деятельности,
- сформированности педагогических умений, необходимых и в семейной, и в социальной жизни,
- сохранения здоровья, т.е. оптимального развития каждого ребенка на основе педагогической поддержки его индивидуальности (возраста, способностей, интересов, склонностей, развития) в условиях специально организованной деятельности.

Планируемые личностные результаты.

Самоопределение:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;
- принятие образа «хорошего ученика»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- осознание своей этнической принадлежности;
- гуманистическое сознание;
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

Смыслообразование:

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Нравственно-этическая ориентация:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Структура блока включает: русские народные игры, применяемые в течение четверти; игры, которые соответствуют русским народным праздникам в данный временной период. Блоки русских народных игр даются компактно.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- По отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Содержание программы предполагает одно занятие в неделю в группе по 40 минут каждое, всего 34 занятия в год.

В теоретический материал включено изучение истории возникновения русских народных игр, традиций, обычаев и развлечений, знакомство с физическими упражнениями, применяемыми во время народных праздников. Теоретический материал дается непосредственно во время прохождения запланированного учебного материала по разделам программы, а также в блоках по народной культуре.

Практический материал предлагается в виде разделов программы с видовой дифференциацией применяемых русских народных игр, а также в виде блоков.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Русские народные игры» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёт её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Встречный бой", а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Ловишка", "Лапта", и др.

К таким играм можно отнести игры с элементами футбола, баскетбола, легкой атлетики (игры испытания):

«Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча», «Салки с ведением футбольного мяча», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Мяч в кольцо», «Быстрые передачи», «Защита булав», «Метко в цель», «Пробей стену», «От щита и в поле», «Мяч в корзину», «Меткий футболист», «С мячами в руках», «Пробеги с короткой скакалкой», и другие игры.

Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната», «Гладиаторы», «Бой петухов», «Бой на переправе», «Защита укреплений», «Защити партнера», «Захвати ногу соперника», «Сохрани равновесие «Круглая спина», «Перетягивание через черту», «Третий лишний с сопротивлением», «Борьба всадников», «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», «Два лагеря», «Защита укреплений» и другие.

Эстафеты: «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «Челночный бег», «Переправа в обручах», «Эстафета по кругу», «Встречная эстафета», «Комбинированная эстафета», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета со скакалкой», «Срочный пакет», «эстафеты с лазанием, перелазанием», «Эстафеты с преодолением препятствий», «Эстафеты с ведением баскетбольного мяча», «Эстафеты с передачей баскетбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)», «Эстафеты с ведением футбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей футбольного мяча (комплексная эстафета)», то же самое, но с клюшкой, «Эстафета с переноской груза», «Эстафета толкачей», «Эстафеты с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.), «Эстафеты с гимнастическими элементами», «Под скакалкой на месте», «Эстафеты с чехардой», «Эстафета тачек», «С двумя мячами на встречу» и др.

Подвижные игры: «Пионербол», «Лапта», «Круговая лапта», «Пионерская лапта», «Лапта с препятствиями», «Тройная лапта», «Перестрелка», «Снайпер», «Захвати знамя», «Проведи мяч на свою площадку», «Баскетбол надувным мячом», «Перебежка с вырубкой», «По наземной мишени», «Пушкари», «Двенадцать палочек», «Охраняй капитана», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать», «салки», и другие игры.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Бои на бревне" и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

## Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее кол-во часов
	Подвижные Народные игры России	34
1	Народные игры с историческим наследием русского народа	4
2	Народные игры по отношению к окружающему миру	2
3	Подвижные игры народов России	9
4	Народные игры с метанием, передачей и ловлей мяча	4
5	Народные игры с прыжками и бегом	8
6	Народные игры на силу и ловкость	3
7	Подвижные народные игры России	2
8	Народные активные зимние игры	1
9	Народные игры к различным праздникам	1

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Русская народная игра: "Дедушка-рожок", «Ручеек»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Выбор и ограничение игрового пространства Проведение игры.	1
4	Русская народная игра «Кот и мышь». ", "Встречный бой",	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1
5	Башкирская народная игра: Стрелок (Уксы)	Игры с водящим. Правила игры. Проведение игры.	1
6	Башкирская народная игра: Липкие пеньки (Йэбешкэк букэндэр)	Жизнь и быт народов севера. Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1
7	Славянская народная игра»захват противника»	Командная игра Правила игры. Проведение игры	1
8	Славянская народная игра «захват противника»	Командная игра Правила игры. Проведение игры	1
9	Славянская народная игра «Банки»	Командная игра Правила игры. Проведение игры	1

10	Бурятская народная игра Ищем палочку (Модо бэдэрхэ)	Командная игра Правила игры. Проведение игры	1
11	Дагестанская народная игра: «Загони шайбу»	Командная игра Правила игры. Проведение игры	1
12	Адыгейская народная игра: «Лесные пташки»	Жизнь и быт Адыгейского народа Правила игры. Проведение игры	1
13	Адыгейская народная игра: «Лесные пташки»	Жизнь и быт Адыгейского народа Правила игры. Проведение игры	1
14	<a href="#">Игра</a> народов Коми Невод (Тыв)	Командная игра Правила игры. Проведение игры	1
15	Русская народная игра: «Лапта»	Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры	1
16	Мордовская народная игра Круговой (Мячень кунсема. Топса налхсема)	Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры	1
17	Марийская народная игра Катание мяча (Мече дене модмаш)	Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры	1
18	Марийская народная	Командная игра с инвентарем Правила	1

	игра Биляша	игры. Проведение игры	
19	<a href="#">Игра</a> народов Сибири и дальнего Востока Успей поймать!	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Правила игры. Проведение игры	1
20	<a href="#">Татарская</a> народная игра Скок-перескок (Кучтем- куч)	Командная игра Правила Проведение игры.	1
21	Чувашская народная игра Хищник в море (Сёткан кайак тинэсрэ)	Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры.	1
22	<a href="#">Игра</a> народов Сибири и дальнего Востока Смелые ребята	Командная игра Правила Проведение игры.	1
23	<a href="#">Якутская</a> народная игра Перетягивание каната	Командная игра Правила Проведение игры.	1
24	Игра: «Салки», «Салки ноги от земли»	Командная игра. Правила Проведение игры	1
25	Игра: «Резиночки», «Адыгейская народная игра: «Пятка-нос»	Резиночки» -командные -групповые. Командная игра в парах.	1
26	Игра «Прыгай через ров»	Правила игры. Проведение игры.	1
27	Казачья народная игра:	Казачья народная командная -групповая	1



	«в три бабки»	игра: « в три бабки»	
28	Игра «Салки с мячом».	Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры	1
29	<a href="#">Якутская</a> народная игра Игра в мяч	Командная игра с инвентарем Правила игры. Проведение игры	1
30	<a href="#">Якутская</a> народная игра Один лишний (Биир ордук)	Командная групповая игра: «Салки чай-чай выручай» Правила игры.	1
31	Казачья народная игра»: «Игра в шапки» Подвижная народная игра: «Всадники».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры.	1
32	Игра: «Обыкновенный жгут», «Кзаки»	Командная групповая игра Правила игры. Проведение игры	1
33	<a href="#">Татарская</a> народная игра Ловишки (Тотыш уены)	Игровые правила. Отработка игровых приемов	1
34	Спортивный праздник. Русская народная игра ««Проводы берёзы», «Круговая лапта	Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Командная групповая Круговая игра лапта	1

**Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения  
внеурочной деятельности**

1. Кананчук Л.А. и др. Народные игры (электронная версия)
2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры (электронная версия)
3. <http://www.booksite.ru/fulltext/pan/kee/viv/an>

Материально-техническая база: см. приложение «Паспорт кабинета»