

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Лыловская начальная школа – детский сад»

«Рассмотрено»

на педагогическом совете  
учителей

Протокол № 1.

от 31.08 2023г.

«Утверждено»

Директор МОУ ИРМО «Лыловская НШДС»

\_\_\_\_\_ Ю.Н.Колосовская

Приказ № 60

от 31.08. 2023г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочная деятельность**  
**по спортивно - оздоровительному направлению**  
**«Подвижные игры народов России»**  
**Учитель: Волкова Светлана Владимировна**

Срок реализации программы – 4 года

Количество часов по программе – 135ч, в неделю – 1 час

Класс: 1- 4

д. Лыловщина

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как

средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Содержание программы**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Игры народов России» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание,

память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 1 класс-33 часа, на 2-4 классы-34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;

- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Тематическое планирование 1 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

### **Тематическое планирование 2 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	7
	итого	34

### **Тематическое планирование 3 класса**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6

3	Игры народов России	17
	итого	34

### Тематическое планирование 4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

### Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

#### Цели изучения по каждому разделу.

##### **«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

##### **«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

##### **«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### **«Эстафеты»**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

### **Личностными результатами кружка «Игры народов России»**

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметными результатами кружка «Игры народов России»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

#### ➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### ➤ Коммуникативные УУД:



- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

#### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

#### **Режим занятий:**

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30- 40 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не менее восьми человек.

#### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### **Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** –полный комплект (для каждого обучающегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)	Д
1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П

4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	П
4.15	Рулетка измерительная	Д
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д

**Календарно - тематическое планирование  
1-й класс (33 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гуси-лебеди	1	
2	У медведя во бору	1	
3	Филин и пташки	1	
4	Палочка- выручалочка	1	
5	Блуждающий мяч	1	
6	Классики	1	
7	Ловишка в кругу	1	
8	Пчелки и ласточки	1	
9	К своим флажкам	1	
10	Кот идет	1	
11	Северный и южный ветер	1	
12	Соревнования скороходов	1	
13	Колдунчики	1	
14	Аисты	1	
15	Пчелы и медведи	1	
16	Хитрая лиса	1	
17	Ловишки с приседаниями	1	
18	Переправа с досками	1	
19	Туннель	1	
20	Собери урожай	1	
21	На погрузке арбузов	1	
22	Принеси мяч	1	
23	Успей перебежать	1	
24	С мячом	1	
25	Весёлые старты	1	
26	Совушка	1	
27	Мышеловка	1	
28	Пустое место	1	
29	Карусель	1	
30	Кто быстрее?	1	
31	Конники-спортсмены	1	
32	Лягушата и цыплята	1	
33	Карлики и великаны	1	

**Календарно - тематическое планирование  
2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	
4	Русская народная игра «Салки»	1	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
9	Русская народная игра «Волк»	1	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	
20	Эстафета «С мячом»	1	
21	Эстафета зверей	1	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24	Эстафета по кругу	1	
25	Эстафета с обручем	1	
26	Эстафета со скакалкой	1	
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
34	Чувашская игра «Рыбки»	1	

**Календарно - тематическое планирование  
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Краски»	1	
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	
22	Эстафета по кругу	1	
23	Эстафета с обручем	1	
24	Эстафета с мячом	1	
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
26	Эстафета «Встречная»	1	
27	Русская народная игра «Салки»	1	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30	Русская народная игра «Фанты»	1	
31	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
32	Русская народная игра «Волк»	1	
33	Русская народная игра «Птицелов»	1	
34	Русская народная игра «Горелки»	1	

**Календарно - тематическое планирование  
4-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	
4	Русская народная игра «Салки»	1	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
9	Русская народная игра «Волк»	1	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
18	Чувашская игра «Рыбки»	1	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	
20	Эстафета со скакалкой	1	
21	Эстафета «С мячом»	1	
22	Эстафета зверей	1	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
24	Эстафета «Вызов номеров»	1	
25	Эстафета по кругу	1	
26	Эстафета с обручем	1	
27	Русская народная игра «Салки»	1	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30	Русская народная игра «Краски»	1	
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
32	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
33	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	



