
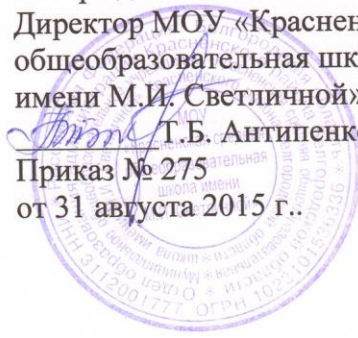


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красненская средняя общеобразовательная школа  
имени М.И. Светличной»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 31 августа 2015 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ «Красненская средняя  
общеобразовательная школа  
имени М.И. Светличной»  
 Т.Б. Антипенко  
Приказ № 275  
от 31 августа 2015 г..



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Русские народные игры»**  
(спортивно – оздоровительное направление)  
Возраст обучающихся 6-10 лет  
Срок реализации 4 года

**Составитель:** учитель – физической культуры  
Анохин Сергей Дмитриевич

с. Красное, 2015 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Русские народные игры» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального образования. Программа имеет спортивно-оздоровительное направление. Рассчитана на уровень начального общего образования.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования.

### **Цель программы:**

Создание условий для всестороннего развития личности и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка

### **Задачи программы:**

- формировать навыки, необходимые в повседневной жизни;
- развивать физические качества;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать морально-нравственные качества;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- способствовать снижению влияния негативных факторов на здоровье детей.

### **Отличительная особенность данной программы**

Сочетание двигательной и познавательной деятельности. На занятиях, кроме получения знаний, дети развивают свои физические качества и приобретают навыки, необходимые в жизнедеятельности.

### **Новизна программы**

В предлагаемой программе «Русские народные игры» сделана попытка сформировать навыки и углубить знания в области народных игр в раннем школьном возрасте.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время дети в раннем школьном возрасте подвергаются воздействию ряда сбивающих факторов (неудобная обувь, неправильная осанка при ходьбе, неподходящий инвентарь в школе) при формировании жизненно необходимых навыков ходьбы и бега. Программа позволяет обратить внимание ребенка на правильную технику ходьбы, бега, прыжков и метаний, снизить влияние негативных факторов, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к своей осанке и манере ходьбы, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

### **Педагогическая целесообразность:**

В младшем школьном возрасте происходит становление личности, самоопределения, осознания своего собственного «Я». Не упустить эту возможность, помочь ребенку самоутвердиться и, одновременно, обрести душевное благополучие от ощущения того, что ты значим в социуме – это основная задача всех педагогов.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в 1 классе и 34 часа во 2 классе, 34 часа в 3 классе, 34 часа в 4 классе

Количество часов в неделю – 1.

Программа рассчитана на работу с детьми 6-10 лет.

### **Формы и режим занятий**

Программа «Русские народные игры» предусматривает следующий режим занятий с детьми: Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Используются такие формы, как:

- сочетание индивидуальных и коллективных форм работы, что позволяет организовывать содержательное общение детей;
- взаимосвязь учебной с другими видами деятельности: игровой, познавательной, что обеспечивает разностороннее развитие личности и возможность переключения внимания;
- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, закрепление веры в успех;
- использование экскурсий в целях наглядного изучения природных и других явлений;

Выбор форм и методов работы обусловлен содержанием воспитания и обучения, достигнутым уровнем развития детского коллектива, возрастными и индивидуальными особенностями детей.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные универсальные учебные действия**

##### ***У обучающегося будут сформированы:***

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

***Обучающийся получит возможность для формирования***

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности.

### **Метапредметные универсальные учебные действия**

#### ***Обучающийся научится:***

- понимать необходимость правильно держать осанку;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с напарниками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

### **Предметные универсальные учебные действия**

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- характеризовать названия разучиваемых упражнений;
- объяснять основные правила игры;
- исправлять типичные ошибки при выполнении упражнений;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ;
- контролировать свое самочувствие;

## Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий. Методы оценки: фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение. Инструментарий: творческие задания, проекты.

## Содержание программы 1 год обучения

### 1. Общие подвижные символические игры

«Бездомный заяц», «Борящаяся цепь», «день, ночь», «Гуси лебеди», «веселые старты»

### 2. Игры, формирующие правильную осанку

Осанка – стержень всего тела. Причины ухудшения осанки. Подбор одежды и обуви для профилактики нарушения ОДА. Упражнения для формирования осанки и профилактики нарушения ОДА. «Бои на бревне», «Петушиный бой»

### 3. Игры со скакалками

«Скакалочка», «Удочка»

### 4. Игры с бегом

Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты с предметами. Игры с прыжками и бегом. Игры с мячами для фитнеса. «Дорожки», «Караси и щуки», «Змейка», «Пятнашки», «Салка», «Город бегунов»

### 5. Игры с прыжками

«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Перетягивание прыжками», «Болото».

### 6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с близкого расстояния. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель со среднего и дальнего расстояния. Метание малого мяча на дальность. Попадание в объемные предметы.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

### 7. Игры с лазанием и перелазанием

«Взятие снежного городка» Оборудование игровой площадки. Продумывание игровых правил. Проведение игр. Организация силами группы игр для младших школьников.

«Распутай веревочку», «Защита укрепления», «Кошки мышки».

## **8. Игры для развития внимания**

«Волк и овцы», «Жмурки», «Класс смирно», «Вызов номеров».

## **9. Русская лапта**

История игры. Игровые правила. Лапта и бейсбол. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольного турнира по лапте.

## **10. Игры с разными предметами**

«Городки» История игры. Игровые правила. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Игры. Групповой турнир. Организация силами группы внутришкольного турнира по городкам.

# **Содержание программы 2 год обучения**

## **1. Общие подвижные символические игры**

«Бездомный заяц», «Борящаяся цепь», «день, ночь», «Гуси лебеди», «веселые старты»

## **2. Игры, формирующие правильную осанку**

Осанка – стержень всего тела. Причины ухудшения осанки. Подбор одежды и обуви для профилактики нарушения ОДА. Упражнения для формирования осанки и профилактики нарушения ОДА. «Бои на бревне», «Петушиный бой»

## **3. Игры со скакалками**

«Скакалочка», «Удочка»

## **4. Игры с бегом**

Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты с предметами. Игры с прыжками и бегом. Игры с мячами для фитнеса. «Дорожки», «Караси и щуки», «Змейка», «Пятнашки», «Салка», «Город бегунов»

## **5. Игры с прыжками**

«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Перетягивание прыжками», «Болото».

## **6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча**

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с близкого расстояния. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель со среднего и дальнего расстояния. Метание малого мяча на дальность. Попадание в объёмные предметы.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

## **7. Веселые старты**

Эстафеты с мячами, эстафеты с обручами, эстафеты с элементами спортивных игр, Эстафеты со скакалками, эстафеты с гимнастическими палками.

## **8. Подвижные игры на основе спортивных игр**

Подвижные игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола. Игра «Пионербол».

### **9. Русская лапта**

История игры. Игровые правила. Лапта и бейсбол. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольного турнира по лапте.

### **10. Игры с разными предметами**

«Городки» История игры. Игровые правила. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Игры. Групповой турнир. Организация силами группы внутришкольного турнира по городкам.

## **Содержание программы 3 год обучения**

### **1. Общие подвижные символические игры**

«Бездомный заяц», «Борящаяся цепь», «день, ночь», «Гуси лебеди», «веселые старты»

### **2. Игры, формирующие правильную осанку**

Осанка – стержень всего тела. Причины ухудшения осанки. Подбор одежды и обуви для профилактики нарушения ОДА. Упражнения для формирования осанки и профилактики нарушения ОДА. «Бои на бревне», «Петушиный бой»

### **3. Игры со скакалками**

«Скакалочка», «Удочка»

### **4. Игры с бегом**

Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты с предметами. Игры с прыжками и бегом. Игры с мячами для фитнеса. «Дорожки», «Караси и щуки», «Змейка», «Пятнашки», «Салка», «Город бегунов»

### **5. Игры с прыжками**

«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Перетягивание прыжками», «Болото».

### **6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча**

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с близкого расстояния. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель со среднего и дальнего расстояния. Метание малого мяча на дальность. Попадание в объёмные предметы.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

### **7. Игры с лазанием и перелазанием**

«Взятие снежного городка» Оборудование игровой площадки. Продумывание игровых правил. Проведение игр. Организация силами группы игр для младших школьников.

«Распутай веревочку», «Защита укрепления», «Кошки мышки».

### **8. Игры для развития внимания**

«Волк и овцы», «Жмурки», «Класс смирно», «Вызов номеров».

### **9. Русская лапта**

История игры. Игровые правила. Лапта и бейсбол. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольного турнира по лапте.

### **10. Игры с разными предметами**

«Городки» История игры. Игровые правила. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Игры. Групповой турнир. Организация силами группы внутришкольного турнира по городкам.

## **Содержание программы 4 год обучения**

### **1. Общие подвижные символические игры**

«Бездомный заяц», «Борящаяся цепь», «день, ночь», «Гуси лебеди», «веселые старты»

### **2. Игры, формирующие правильную осанку**

Осанка – стержень всего тела. Причины ухудшения осанки. Подбор одежды и обуви для профилактики нарушения ОДА. Упражнения для формирования осанки и профилактики нарушения ОДА. «Бои на бревне», «Петушиный бой»

### **3. Игры со скакалками**

«Скакалочка», «Удочка»

### **4. Игры с бегом**

Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты с предметами. Игры с прыжками и бегом. Игры с мячами для фитнеса. «Дорожки», «Караси и щуки», «Змейка», «Пятнашки», «Салка», «Город бегунов»

### **5. Игры с прыжками**

«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Перетягивание прыжками», «Болото».

### **6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча**

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с близкого расстояния. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель со среднего и дальнего расстояния. Метание малого мяча на дальность. Попадание в объёмные предметы.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

### **7. Веселые старты**

Эстафеты с мячами, эстафеты с обручами, эстафеты с элементами спортивных игр, Эстафеты со скакалками, эстафеты с гимнастическими палками.

### **8. Подвижные игры на основе спортивных игр**

Подвижные игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола. Игра «Пионербол».



## 9. Русская лапта

История игры. Игровые правила. Лапта и бейсбол. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Двусторонние игры. Организация силами школьников внутришкольного турнира по лапте.

## 10. Игры с разными предметами

«Городки» История игры. Игровые правила. Оборудование игровой площадки и изготовление спортивного инвентаря. Отработка игровых приёмов. Игры. Групповой турнир. Организация силами группы внутришкольного турнира по городкам.

### Тематическое планирование

#### 1 год обучения

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общие подвижные символические игры	5	1	4
2	Игры формирующие правильную осанку	1		1
3	Игры со скакалками	3		3
4	Игры с бегом	3	1	2
5	Игры с прыжками	3		3
6	Игры с метанием, Передачей и ловлей мяча	5		5
7	Игры с лазанием и перелазанием	3		3
8	Игры для развития внимания	3		3
9	Русская лапта	5		5
10	Игры с разными предметами	2		2
	Всего	33	2	31

### Тематическое планирование

#### 2 год обучения

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Городки	5	1	4
2	Игры формирующие правильную осанку	1		1
3	Игры со скакалками	3		3

4	Игры с бегом	3	1	2
5	Игры с прыжками	3		3
6	Игры с метанием, Передачей и ловлей мяча	5		5
7	Веселые старты	3		3
8	Подвижные игры на основе спортивных игр	3		3
9	Русская лапта	6		6
10	Игры с разными предметами	2		2
	Всего	34	2	32

### Тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общие подвижные символические игры	5	1	4
2	Игры формирующие правильную осанку	1		1
3	Игры со скакалками	3		3
4	Игры с бегом	3	1	2
5	Игры с прыжками	3		3
6	Игры с метанием, Передачей и ловлей мяча	5		5
7	Игры с лазанием и перелазанием	3		3
8	Игры для развития внимания	3		3
9	Русская лапта	5		5
10	Игры с разными предметами	2		2
	Всего	33	2	31

### Тематическое планирование 4 год обучения

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Городки	5	1	4
2	Игры формирующие правильную осанку	1		1

3	Игры со скакалками	3		3
4	Игры с бегом	3	1	2
5	Игры с прыжками	3		3
6	Игры с метанием, Передачей и ловлей мяча	5		5
7	Веселые старты	3		3
8	Подвижные игры на основе спортивных игр	3		3
9	Русская лапта	6		6
10	Игры с разными предметами	2		2
	Всего	34	2	32

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

В конце учебного года проводится аттестация в форме:

- проведение соревнований по изученным подвижным народным играм
- составление своего режима дня
- составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики

### **Методическое обеспечение программы**

В процессе занятий используются различные формы и методы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- наглядный (показ задания педагогом, просмотр иллюстраций, показ мультимедийных материалов)
- практические (выполнение задания по карточкам, выполнение упражнений)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- групповой – организация работы в группах
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

## **Техническое оснащение занятий**

Для занятий в кружке необходимо иметь:

- спортивную одежду и обувь

В занятиях будут использоваться:

- гимнастические маты
- мячи для футбола, баскетбола, волейбола, тенниса
- скакалки
- обручи
- набивные мячи
- кегли
- эстафетные палочки

## **Список литературы**

1. Лях В.И. «Физическая культура» 1 – 4 класс : учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Внеурочная деятельность школьников»: Методический конструктор пособие для учителей - М. : Просвещение, 2010