


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Зеленорощинская средняя школа**

Согласовано.  
Заместитель директора по ВР  
 А.Р.Галиева  
«29» августа 2024 г.



Утверждаю.  
Директор МОУ Зеленорощинской СШ  
 Н.В.Плаксина  
Приказ № 448-ОД от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры народов России»**

Возраст обучающихся: 8 – 9 лет (2 класс)  
Срок реализации: 1 год.  
Количество часов в год: 34 .

Программа разработана  
учителем начальных классов  
Сеслюковой Г.В.  
Педагогический стаж 44 года  
Высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике, о народных традициях и обычаях.

В воспитательной системе славян важное место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались культу матери-земли, мифическому богу сил природы Яриле, богу войны и оружия Перуну. Игрища состояли из плясок, песен-хороводов, из разнообразных игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. В играх и забавах русского народа, говорил В.Г. Белинский, со всей силой проявляются "... простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств". Особой популярностью в народе пользовались физические упражнения и игры, имевшие спортивную направленность. К ним относились игры и упражнения без предметов (борьба, кулачный бой, прыжки, бег наперегонки, горелки, гуси-лебеди и др.) и с предметами (городки, бабки, чижик, лапта, свайка, игры с мячом, шаром). Подвижная игра ставит своей задачей развитие силы, ловкости, смелости, решительности и других физических, а также нравственных и моральных качеств, она развивает слух, чувство ритма, внимание школьников. Белинский указывал, что "развитию здоровья и крепости тела соответствует развитие умственных способностей и приобретение познаний". подвижные игры не требуют специальной подготовки учителя и учеников, правила и число участников может быть различным, а ребенок получает возможность побыть как в роли лидера, так и в роли ведомого игрока.

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить

работоспособность детей во время учебы. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Подвижные народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Они призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры.

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными традициями и культурой.

Таким образом, программа направлена на физическое совершенствование и привитие здорового образа жизни, на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

**Целью** рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр

#### **Задачи**

##### **обучающие:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

##### **развивающие:**

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

##### **воспитывающие:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**Актуальность:** Игра-это путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить. Мы, жители России, должны знать историю своей страны во всём её многообразии. Тема внеурочной деятельности является актуальной, т.к. дети могут познакомиться с обычаями и традиционными детскими забавами не только теоретически, но и применить свои знания на практике.

**Режим занятий:** Занятия проводятся один раз в неделю.

### **Особенности программы**

Предлагаемая рабочая программа является программой спортивно-оздоровительного направления. В 1-ом и 2-ом классах учащиеся знакомятся с играми народов России, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры народа. В 3-ем и 4-ом классах учащиеся расширяют знания народных игр, знакомясь с играми народов России и мира.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр. В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Комплексы регулярно обновляются.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

Программа содержит пояснительную записку, тематический план, содержание, календарно-тематическое планирование, список литературы.

### **Планируемые результаты**

- Формирование посредством игр у обучающихся универсальных учебных действий.
- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

### **Оценка планируемых результатов**

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

### Материально-техническое оснащение

1. Скамейка гимнастическая
2. Коврик гимнастический
3. Гимнастические маты
4. Мяч малый (теннисный)
5. Мяч гимнастический
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Сетка для переноса мячей
9. Мячи баскетбольные
10. Мячи волейбольные
11. Сетка волейбольная
12. Мячи футбольные
13. Верёвки

### Календарно - тематическое планирование занятий 2 класс

№ п/п	Дата проведения	Темы занятий	Кол – во часов	Содержание занятий
1		Мир движений. «Игра белок», «Щенок»	1	Общеразвивающие упражнения . Развитие выносливости. Игры Эстафеты.
2		Игры на формирование осанки. «Хвостики». «Паровоз»	1	Освоить требования к красивой осанке.
3		Учись быстроте и ловкости. «Кто быстрее?»	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
4		Развитие силы. «Удочка с прыжками»	1	Развить силовые качества.
5		Развитие гибкости. «Быстрая тройка»	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.

6		Игры со скакалкой. «Весёлая скакалка».	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.. Эстафеты.
7		Игры на развитие силы. «Очистить свой сад от камней».	1	Развить силовые качества.
8		Развитие быстроты. «Командные салки»,	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.
9		«Найди нужный цвет»	1	Развить скоростные качества.
10		Развитие силы. «Удочка с приседанием»	1	Развить силовые качества.
11		Игры с бегом. «Выбегай из круга», «Салки»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
12		Сюжетные игры. «Гуси – лебеди».	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге и двух ногах.
13		Игры с бегом. «Кто быстрее?» «Сумей догнать»	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно игра в разученные игры.
14		Метко в цель. «Салки с большими мячами»	1	Общеразвивающие упражнения, . Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие самостоятельно играть в разученные игры.
15		Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.
16		Развиваем точность движений. «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
17		Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер»	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры..
18		Зимнее солнышко. «Паровозик»	1	Эстафета на лыжах. Игры Развивать выносливость и ловкость.
19		Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовится»	1	Эстафета на лыжах. Игры Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
20		Штурм высоты.	1	Развивать выносливость и быстроту движений.
21		Снежные фигуры. «Салки»	1	Эстафета на лыжах. Игры Развивать выносливость и ловкость.
22		Закрепление. Игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

				самостоятельная игра в разученные игры.
23		«Мороз – Красный нос». Сюжетные игры по желанию учащихся	1	Развивать выносливость и ловкость.
24		Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры..
25		Игры на снегу. «Горелки».	1	Развивать выносливость, ловкость и скоростные качества.
26		«Метание в цель», «Попади в мяч»	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры.
27		Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
28		Развитие выносливости. «Лошадки»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения
29		Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1	Общеразвивающие упражнения, самостоятельная игра в разученные игры..
30		Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка»	1	Общеразвивающие упражнения, эстафета с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
31		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Если бы ноги стали руками»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
32		От занятий физкультурой к олимпийским рекордам. Любимые игры	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.
33- 34		Заключительные эстафеты	2	Самостоятельно играть в разученные игры.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Литература

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной



- физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенков – М., 1993.
4. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
  5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993
  6. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2011
  7. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
  8. Журнал «Физическая культура в школе»
  9. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0002.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0007.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0001.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0003.html>
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/armyanskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/gruzinskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/kabardino-balkarskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/severo-osetinskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/checheno-ingushskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/kazachi
- .Сайт о русских народных играх. – <http://www.ilee.ru>.