


Приложение к основной образовательной программе  
начального общего образования

**Российская Федерация**  
**Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**  
**Нижневартовский район**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Излучинская общеобразовательная начальная школа»**

Рассмотрено  
на педагогическом  
совете школы  
Протокол от  
20.05.2022г. № 5

Согласовано  
Заместитель директора  
по УР  
 С.В. Бондаренко  
от 01.06.2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Излучинская ОНШ»  
 Е.В. Шагвалеева  
Приказ  
от 20.05.2022 г. № 422

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Народные игры»**  
**(спортивно - оздоровительное)**  
**для 4 класса**  
**2022/2023 учебный год**

Составитель:  
Итченко Светлана Дмитриевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

пгт. Излучинск  
2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Народные игры» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ, от 31.07.2020 № 304-ФЗ);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 №1576, от 11.12.2020 № 712);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;
- Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная начальная школа».
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО.

**Цель программы** - воспитание двигательной активности младших школьников, нравственное и физическое развитие, создание условий, позволяющих воспитывать потребность в принятии здорового образа жизни, радость движения.

### Основные задачи программы:

- *познакомить* детей с разнообразием игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- *сформировать* элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии подвижных игр на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- *развивать* координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- *оптимизировать* двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- *приобщить* к самостоятельным занятиям подвижными играми, использовать их в свободное время;
- *воспитывать* дисциплинированность, культуру игрового общения, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе проведения

подвижных игр, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## **1. Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностными результатами**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметными результатами**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметными результатами**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработана 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

#### **Основной формой занятия являются:**

- игры
- эстафеты;
- спортивные соревнования;
- спортивные праздники

#### **Основные методы, используемые на внеурочной деятельности:**

- Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.
- Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

#### **Условия реализации программы:**

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивный инвентарь.

## **2. Содержание программы:**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Оборудование. Гигиена.

История возникновения русских народных игр, правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «Хлопушки», «Третий лишний» «Верёвочка»

«Два Мороза», Гуси–лебеди», «Молчанка», «Ворота» «Горелки», «Жмурки», «Невод», «Уголки» и т.д.

Игры на развитие памяти, внимания, воображения.

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

### Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Инструкция Техники безопасности	1		1
2	История возникновения русских народных игр	1		1
3	Русские народные игры		32	32

### 3. Календарно-тематическое планирование по курсу «Народные игры» 4 класс (1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструкция ТБ и правила поведения в спортивном зале. Гигиена. История возникновения русских народных игр. Народная игра «Арина»	1		
2.	Народная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей, координационных.	1		
3.	Народная игра «Верёвочка» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, координационных.	1		

	Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».			
4.	Народная игра «Пол, нос, потолок». Эстафеты. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
5.	Народная игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
6.	Народная игра «Хлопушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7.	Народная игра «Игра с платочком». Развитие выносливости. Игры. Эстафеты	1		
8.	Народная игра «Катушки». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1		
9.	Народная игра «Салки». Эстафета с прыжками через препятствия.	1		
10.	Народные игры «Катушки», «Салки». Эстафета с переноской предметов.	1		
11.	Народная игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
12.	Народная игра «Баба - Ёжка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13.	Народная игра «Колечко». Эстафеты.	1		
14.	Народная игра «Ворота». Эстафеты.	1		
15.	Народная игра «Филин и пташки» Броски в цель. Весёлые старты.	1		
16.	Народная игра «Золотые ворота». Эстафета с мячами, скакалками.	1		
17.	Народная игра «Испорченный телефон». Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

18.	Мои любимые игры. Эстафета с мячами, скакалками. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
19.	Народная игра «Уголки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
20.	Народная игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21.	Народные игры «В углы», «Бег по-медвежьи» (игра состязание народов Севера). Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
22.	Народная игра «Горелки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
23.	Народная игра «Жмурки». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
24.	Народная игра «Горелки с платочком». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
25.	Народная игра «Скакалка». Эстафета с прыжками.	1		
26.	Народная игра «Вышибалы». Эстафета с прыжками.	1		
27.	Народная игра «Ручеёк». Эстафета с прыжками. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1		
28.	Народная игра «Удар по верёвочке». Броски в цель. Эстафета по кругу.	1		
29.	Народная игра «Лапта». Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования.	1		
30.	Народная игра «Городки». Эстафета «Паровозик».	1		
31.	Народная игра «Ловишки». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		

32.	Народная игра «Молчанка». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		
33.	Народная игра «Хозяин и воробей». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		
34.	Игры по выбору. Задание на лето. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1		