

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гатчинская средняя общеобразовательная школа №11»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

И.Ю. Новикова Новикова И.Ю.

«30» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Р.Ф. Василиу Р.Ф. Василиу

Приказ № 106 от «30» 08 2023г.



Рабочая программа внеурочной  
деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  
«Народные игры»  
для учащихся 1-4 классов

## Содержание

1. Пояснительная записка _____	3
2. Общая характеристика учебного предмета _____	4
3. Место кружка в учебном плане _____	4
4. Ценностные ориентиры _____	4
5. Планируемые результаты _____	4
6. Тематическое планирование _____	5

### Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, 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 обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

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

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 или продолжали 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 школьника и обладает широким

арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**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 школьников 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.

### **Общая характеристика**

Кружок “Народные игры” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

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

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Кладовую подвижных игр” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также 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 33 часа в год – 1 классы; 34 часа в год – 2-4 классы, 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 процессе свободного общения на занятиях.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** 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** 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.

- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

### 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.

## Тематическое планирование

1 класс

Название разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Народные считалки. 2ч.</b>	
1.1. Разучивание народных считалок.	1
1.2. Разучивание народных считалок, использование их в играх.	1
<b>Раздел 2. Подвижные игры. 6 ч.</b>	
2.1. Разучивание игры «Совушка».	1
2.2. Разучивание игры «Жмурки». Повторение считалок.	1
2.3. Разучивание игры «Серый волк».	1
2.4. Игры на свежем воздухе	1
2.5. Разучивание игры «День-ночь».	1
2.6 Эстафета с обручами и кеглями.	1
<b>Раздел 3. Сюжетные игры. 5</b>	
3.1. Разучивание игры «Два Мороза». Повторение считалок.	1
3.2. Народная игра «Гуси - лебеди».	1
3.3. Разучивание игры «У медведя во бору». Повторение изученных игр.	1
3.4. Разучивание старинной русской игры «Кошки - мышки».	1
3.5. Весёлые старты.	1
<b>Раздел 4. Игры с бегом. 6</b>	
4.1. Повторение изученных считалок. Разучивание игры - эстафеты «Змейка».	1
4.2. Игра «Салки». Повторение игры «Гуси - Лебеди».	1
4.3. Разучивание игры «Из круга вышибало».	1
4.4. Разучивание игры «Пустое место».	1
4.5. Повторение игр «Из круга вышибало», «Пустое место».	1
4.6. Соревнование «Лучший бегун».	1
<b>Раздел 5. Игры для развития внимания. 7</b>	

5.1. Повторение считалок. Разучивание игры «День, ночь».	1
5.2. Игра «День, ночь». Повторение игр с мячом».	1
5.3. Разучивание игры «Ниточка, иголочка, узелок».	1
5.4. Игры на внимание «Красочки», «Ниточка, иголочка, узелок».	1
5.5. Игры на внимание «Красочки», «День-ночь».	1
5.6. Игры на свежем воздухе	1
5.7. Игры на свежем воздухе	
<b>Раздел 6. Игры с предметами.</b>	<b>7</b>
6.1. Разучивание народной игры «Лапта».	1
6.2. Народная игра «Лапта».	1
6.3. Игра «Вышибало».	1
6.4. Игра «Вышибало».	1
6.5. Игры на свежем воздухе.	1
6.6. Игры на свежем воздухе.	1
6.7. Весёлые старты.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>

2 класс

Название разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Игры на свежем воздухе.</b>	<b>6</b>
1.1. Повторение считалок. Игры с мячом на свежем воздухе.	1
1.2. Игры с мячом на свежем воздухе.	1
1.3. Игры с мячом «Охотники и утки», «Вышибало».	1
1.4. Подвижные игры на свежем воздухе «Лапта», «Горелки».	1
1.5. Подвижные игры с бегом «Третий лишний», «Пустое место».	1
1.6. Весёлые старты	
<b>Раздел 2. Игры разных народов.</b>	<b>10</b>
2.1. Русская народная игра «Гуси-Лебеди».	1
2.2. Русская народная игра «Жмурки».	1
2.3. Мордовская народная игра «Салки».	1
2.4. Мордовская народная игра «Салки».	1
2.5. Игра белорусских народов «Прела – горела».	1
2.6. Повторение изученных игр.	1
2.7. Игры татарского народа «Серый волк», «Скок-перескок».	1
2.8. Игра украинского народа «Колдун».	1
2.9. Повторение изученных игр.	1
2.10. Весёлые старты с элементами игр разных народов	1
<b>Раздел 3. Зимние забавы.</b>	<b>7</b>
3.1. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», метание снежков в цель.	1
3.2. Быстрый спуск на санках.	1
3.3. Катание на лыжах, санках.	1
3.4. Катание на лыжах, санках	1

3.5. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», метание снежков в цель	1
3.6. Лыжные гонки «Самый быстрый»	1
3.7. Весёлая эстафета на лыжах и санках.	1
<b>Раздел 4. Подвижные игры на развитие внимания, памяти.</b>	<b>5</b>
4.1. Игры «Повторяй за мной», «Запомни движения».	1
4.2. Игры «Повторяй за мной», «Запомни движения», «Заметь всё».	1
4.3. Повторение игр «Жмурки», «День, ночь», «Ниточка, иголочка, узелок».	1
4.4. Игры на внимание «Красочки», «Ниточка, иголочка, узелок».	1
4.5. Весёлые старты.	1
<b>Раздел 5. Игры на свежем воздухе.</b>	<b>6</b>
5.1 Народная игра «Лапта».	1
5.2. Народная игра «Лапта».	1
5.3. Игра «Вышибало».	1
5.4. Игра «Салки с мячом».	1
5.5. Игры «Вышибало», «Салки с мячом».	1
5.6. Весёлые старты	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

3 класс

Название разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Игры на свежем воздухе.</b>	<b>8</b>
1.1. Повторение считалок. Игры с мячом на свежем воздухе.	1
1.2. Игры с мячом на свежем воздухе.	1
1.3. Футбол. Игровые правила.	1
1.4. Футбол.	1
1.5. Подвижные игры на свежем воздухе «Лапта», «Горелки».	1
1.6. Городки.	1
1.7. Городки.	1
1.8. Весёлые старты	1
<b>Раздел 2. Подвижные игры.</b>	<b>7 ч.</b>
Игра «Перемена мест».	1
Игра «Пятнашки», «Перемена мест», «Прятки».	1
Игра «Стой», «Вышибало».	1
Спортивный аттракцион подвижных игр.	1
Игры на свежем воздухе.	1
Командные игры «День-ночь», «Переправа», «Вороны и воробьи».	1
Эстафета с обручами и кеглями.	1
<b>Раздел 3. Зимние забавы.</b>	<b>8</b>

Игры на свежем воздухе «Два Мороза», метание снежков в цель.	1
Быстрый спуск на санках.	1
Катание на лыжах, санках.	1
Гонки с горки на санках.	1
Катание на лыжах, санках.	1
Катание на лыжах, санках.	1
Игры на свежем воздухе «Два Мороза», метание снежков в цель.	1
Весёлая эстафета на лыжах и санках.	1
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<b>5</b>
Спортивная игра «Пионербол».	1
Спортивная игра «Пионербол».	1
Спортивная игра «Пионербол».	1
Футбол.	1
Футбол.	1
<b>Раздел 5. Народные игры на свежем воздухе.</b>	
Лапта.	1
Лапта.	1
Городки.	1
Городки.	1
Лапта.	1
Игротека подвижных игр.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

4 класс

Название разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Игры на свежем воздухе. 8</b>	
1.9. Повторение считалок. Игры с мячом на свежем воздухе.	1
1.10. Игры с мячом на свежем воздухе.	1
1.11. Футбол. Игровые правила.	1
1.12. Футбол.	1
1.13. Подвижные игры на свежем воздухе «Лапта», «Горелки».	1
1.14. Городки.	1
1.15. Городки.	1
1.16. Весёлые старты	1
<b>Раздел 2. Подвижные игры. 7 ч.</b>	
2.1. Игра «Перемена мест».	1
2.2. Игра «Пятнашки», «Перемена мест», «Прятки».	1
2.3. Игра «Стой», «Вышибало».	1
2.4. Спортивный аттракцион подвижных игр.	1
2.5. Игры на свежем воздухе.	1
2.6. Командные игры «День-ночь», «Переправа», «Вороны и воробьи».	1



2.7. Эстафета с обручами и кеглями.	1
<b>Раздел 3. Зимние забавы.</b>	<b>8</b>
3.1. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», метание снежков в цель.	1
3.2. Быстрый спуск на санках.	1
3.3. Катание на лыжах, санках.	1
3.4. Гонки с горки на санках.	1
3.5. Катание на лыжах, санках.	1
3.6. Катание на лыжах, санках.	1
3.7. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», метание снежков в цель.	1
3.8. Весёлая эстафета на лыжах и санках.	1
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<b>5</b>
4.1. Спортивная игра «Пионербол».	1
4.2. Спортивная игра «Пионербол».	1
4.3. Спортивная игра «Пионербол».	1
4.4. Футбол.	1
4.5. Футбол.	1
<b>Раздел 5. Народные игры на свежем воздухе.</b>	
5.1. Лапта.	1
5.2. Лапта.	1
5.3. Городки.	1
5.4. Городки.	1
5.5. Лапта.	1
5.6. Игротека подвижных игр.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>