

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3
к основной образовательной программе
начального общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 39», утвержденной
приказом директора МБОУ школа № 39
от 29.08.2023 № 502-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
1-4 классы.

Программа внеурочной деятельности «русские народные подвижные игры» спортивно-оздоровительного направления, составлена на основе программы внеурочной деятельности «ИГРУСИЧИ», автор ст. преподаватель кафедры начального образования ГОУ ДПО НИРО М.К.Приятелева и сертифицирована НМЭС ГОУ ДПО НИРО и областным экспертным советом министерства образования Нижегородской области в 2011 году.

Продолжительность программы – 2 года (3 - 4 класс). Занятия проводятся 1 раз в неделю - 34 ч.

Занятия проводятся интегрировано: беседа (для теоретического материала) и практические упражнения.

Цель программы:

создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить обучающихся с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся 3, 4 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемые результаты:

- 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.

Внеурочная деятельность по курсу «Русские народные подвижные игры» направлена на развитие воспитательного результата:

- приобретение учащимися социального опыта.

Содержание

3 класс

1 раздел (2 часа)

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.

2 раздел (3 часа)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

3 раздел (1 час)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

4 раздел (4 часа)

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

5 раздел (9 часов)

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры мордовского народа. «Котел», «Салки».
- Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».
- Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок».
- Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».
- Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»

6 раздел (4 часа)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных

положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

- Упражнения со скакалками.

7 раздел (4 часа)

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;

- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

8 раздел (6 часов)

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Городки».

- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

- Эстафета на санках.

- Лыжные гонки - «Кто быстрее?»

- Взятие снежного городка.

9 раздел (1 час)

Итоговое занятие

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Содержание 4 класс

1 раздел (2 часа)

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Лапта.

- 12 палочек.

- Чиж.

2 раздел (3 часа)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Салка, дай руку».

- Групповые игры. «Городки».

- Групповые игры. «Рыбаки», «Команда быстроногих».

3 раздел (1 час)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

4 раздел (4 часа)

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Мяч под ногами».

- Большая игра с малым мячом. «Мяч капитану», «Чемпионы малого мяча».

- Эстафеты с бегом и прыжками.

- Эстафеты с преодолением препятствий.

5 раздел (9 часов)

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа «Пятнашки на одной ноге», «Третий лишний».

- Игры мордовского народа. «Хромая лиса», «Салки».
- Игры белорусского народа. «Кочка, кочка, тропинка», «Горелки с платочком».
- Игры татарского народа. «Длинные бусы», «Петухи».
- Игры народов Востока. «Эстафета зверей», «Собери шишки, желуди, орехи».
- Игры украинского народа. «Казачок», «Колдун».
- Игры азербайджанского народа «Кашевары», «Магазин ковров».
- Игры чувашского народа. «Встречный бой», «Собачка».
- Игры калмыцкого народа. «Метко в цель», «Забрасывание белого мяча»

6 раздел (4 часа)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения со скалками.

7 раздел (4 часа)

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «Цепи - кованы», «Козел»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «За флажками», «Белки, волки, лисы»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь»;
- спортивной игры: «Гонка мячей», «Конь вороной», «Охотники и утки».

8 раздел (6 часов)

Зимние забавы

- Зимой на воздухе. «Белые медведи».
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.
- Снежный городок, «Два Деда Мороза».

9 раздел (1 час)

Итоговое занятие

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов			Дата
		всего	теория	практика	
	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	2			
1	Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.		1		
2	Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.			1	
	Игры на свежем воздухе.	3			
3	Русские народные игры. «Ловушка».		-	1	
4	Групповые игры. «Охотник и сторож».			1	
5	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».			1	
	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1			

6	Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.			1	
	Игры-эстафеты.	4			
7	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».		-	1	
8	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».			1	
9	Эстафеты с бегом и прыжками.			1	
10	Эстафеты с преодолением препятствий.			1	
	Подвижные игры разных народов.	9			
11	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».		-	1	
12	Игры мордовского народа. «Котел», «Салки».			1	
13	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».			1	
14	Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок».			1	
15	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».			1	
16	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».			1	
17	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».			1	
18	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».			1	
19	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»			1	
	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4			
20	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».			1	
21	Упражнения со скакалками.			1	
22	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.			1	
23	Упражнения со скакалками.			1	
	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивной игры.	4			
24	Гимнастики с основами акробатики: «У			1	

	медведя во бору», «Совушка».				
25	Легкая атлетика: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;			1	
26	Лыжная подготовка: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;			1	
27	Спортивные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».			1	
	Зимние забавы.	6			
28	Зимой на воздухе. «Городки».		-	1	
29	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».			1	
30	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».			1	
31	Эстафета на санках.			1	
32	Лыжные гонки - «Кто быстрее?»			1	
33	Взятие снежного городка.			1	
34	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого:	34	1	33	

Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Разделы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Дата
	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	2	1	1	
1	История народной подвижной игры.		1		
2	Лапта. 12 палочек. Чиж.			1	
	Игры на свежем воздухе.	3		3	
3	Русские народные игры. «Салка, дай руку».		1		
4	Групповые игры. «Городки».		1		
5	Групповые игры. «Рыбаки», «Команда быстроногих».		1		
	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1		
6	Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.				
	Игры-эстафеты.	4		4	
7	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Мяч под ногами».				
8	Большая игра с малым мячом. «Мяч капитану», «Чемпионы малого мяча».				
9	Эстафеты с бегом и прыжками.				
10	Эстафеты с преодолением препятствий.				

	Подвижные игры разных народов.			9	
11	Игры русского народа «Пятнашки на одной ноге», «Третий лишний».				
12	Игры мордовского народа. «Хромая лиса», «Салки».				
13	Игры белорусского народа. «Кочка, кочка, тропинка», «Горелки с платочком».				
14	Игры татарского народа. «Длинные бусы», «Петухи».				
15	Игры народов Востока. «Эстафета зверей», «Собери шишки, желуди, орехи».				
16	Игры украинского народа. «Казачок», «Колдун».				
17	Игры азербайджанского народа «Кашивары», «Магазин ковров».				
18	Игры чувашского народа. «Встречный бой», «Собачка».				
19	Игры калмыцкого народа. «Метко в цель», «Забрасывание белого мяча»				
	Зимние забавы	6			
20	Зимой на воздухе. «Белые медведи».				
21	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».				
22	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».				
23	Эстафета на санках.				
24	Лыжные гонки.				
25	Снежный городок, «Два Деда Мороза».				
	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4		4	
26	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».				
27	Упражнения со скакалками.				
28	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.				
29	Упражнения со скалками.				
	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами	4		4	

	акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивной игры.				
30	Подвижные игры с основами акробатики: «Цепи - кованы», «Козел»				
31	Подвижные игры с основами легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «За флажками», «Белки, волки, лисы»				
32	Подвижные игры на основе лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь»				
33	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Конь вороной», «Охотники и утки».				
	Итоговое занятие	1		1	
34	Праздник здоровья и подвижной народной игры.				
		34	1	33	