

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Сокур
имени Героя Советского Союза А.П.Босова»

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы Князева И.С.
Приказ № 41
« 31 » 08 2022г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Народные игры»
начальное общее образование
на 2022 – 2026 г.

РАССМОТРЕНА И
ПРИНЯТА
Руководитель ШМО
Ершова /Ершова С.В.
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по ВР
Ершова /Ершова С.В.
« 30 » 08 2022г.

Сокур
2022год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Народные игры» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г)
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Программы воспитания МОУ «СОШ с.Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
7. Учебного календарного графика МОУ «СОШ с.Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»;
8. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ с.Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова».

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Народные игры» предназначена для обучающихся 1- 4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Народные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю:

- 1 класс — 66 часов в год;
- 2 - 4 классы - 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Народные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, используя предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к обучающимся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные народные игры» обучающиеся

должны знать:

- основы истории развития подвижных народных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.
- В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.
- Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности «Народные игры»

включает разделы:

Раздел 1 *Современные и старинные подвижные игры* (66 - 68 часов)

1 – 2 классы

- Тема 1* Здоровый образ жизни (4ч)
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (4ч)
Тема 3 Режим дня и личная гигиена (2ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)
Тема 5 Профилактика нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Современные и старинные подвижные игры (54ч)

Раздел 2 *Русские народные игры, забавы и традиции* (68 часов)

3 – 4 классы

- Тема 1* Здоровый образ жизни (4ч)
Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (4ч)
Тема 3 Режим дня и личная гигиена (2ч)
Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)
Тема 5 Профилактика нарушение осанки (2ч)
Тема 6 Русские народные игры, забавы и традиции (54ч)

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Здоровый образ жизни	4
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	4
3	Режим дня и личная гигиена	2
4	Профилактика травматизма	2
5	Профилактика нарушение осанки	2
6	Современные и старинные подвижные игры	54

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной
деятельности «Народные игры»
1 – 2 класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
3	Режим дня и личная гигиена.		
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ на занятиях «Подвижные народные игры».		
5	Школьный праздник «День здоровья»		
6	Нарушение осанки		
7	Современные подвижные игры «Мяч по кругу»		
8	«Поймай рыбку»		
9	«Цепи кованы»		
10	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
11	«Змейка на асфальте»		
12	«Бег с шариком»		
13	«Нас не слышно и не видно»		
14	«Третий лишний»		
15	«Ворота»		
16	«Чужая палочка»		
17	«Белки, шишки и орехи»		
18	Здоровый образ жизни		
19	«След в след»		
20	Эстафета		
21	«Мишень»		
22	«С кочки на кочку»		
23	«Без пары»		
24	«Веревочка»		
25	«Плетень»		
26	Нарушение осанки		
27	«Кто больше»		
28	«Успевай, не зевай»		
29	«День и ночь»		
30	«Наперегонки парами»		
31	«Ловушки-перебежки»		
32	Веселые старты «На встречу Новому году!»		
33	«Вызов номеров»		
34	Эстафета		
35	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ на занятиях «Подвижные игры».		
36	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»		
37	«Катание яиц»		
38	«Чижик»		

39	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
40	«Пустое место»		
41	«Городки»		
42	Режим дня и личная гигиена.		
43-44	Соревнования «Детская легкая атлетика» среди 2 классов		
45	«Пятнашки»		
46	«Намотай ленту»		
47	«Лапта»		
48	«Догонялки на санках»		
49	«Чет-нечет»		
50	«Серый волк»		
51	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»		
52	Здоровый образ жизни		
53	«Платок»		
54	«Кто боится колдуна?»		
55	«Штандер»		
56	Соревнования «Два лагеря»		
57	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
58	«Лучники»		
59	«Камнепад»		
60	«Шаровки»		
61	«Горелки»		
62	«Волки и овцы»		
63	«Рыбки»		
64	«Бабки»		
65	«Казачьи-разбойники»		
67	Эстафета		
68	Здоровый образ жизни. Игры летом.		
3-4 классы			
№ п/п	Тема		
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
3	Режим дня и личная гигиена.		
4	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ на занятиях «Подвижные игры».		
5	Школьный праздник «День здоровья»		
6	Нарушение осанки		
7	Русские народные игры и забавы «Щука»		
8	«Водяной»		
9	«Третий лишний»		
10	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
11	«На золотом крыльце сидели...»		
12	«Кандалы»		
13	«Ворота»		
14	«Слон». «Козел»		
15-16	Соревнования «Детская легкая атлетика» среди 4 классов.		

17	«Лягушки и цапля»		
18	«Волк во рву»		
19	«Прыгуны»		
20	«Лошади»		
21	Эстафета		
22	«Птички и клетка»		
23	«Северный и южный ветер»		
24	«Бой петухов»		
25	«Караси и щука»		
26	«Лиса в курятнике»		
27- 28	Соревнования «Детская легкая атлетика» среди 3 классов.		
29	«Река и ров».		
30	«Горячая картошка»		
31	«Заяц без логова»		
32	«Подвижная цель»		
33	«Бредень»		
34	Веселые старты «На встречу Новому году!»		
35	«Заколдованный замок»		
36	«Два Мороза»		
37	Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ на занятиях «Подвижные игры».		
38	Русские игровые традиции в играх «Зазывалки»		
39	«Жребий»		
40	«Волки во рву»		
41	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
42	«Волки и овцы»		
43	«Медведь и вожак»		
44	Режим дня и личная гигиена.		
45	Нарушение осанки		
46	«Водяной»		
47	«Невод»		
48	«Чехарда»		
49	«Птицелов»		
50	«Жмурки»		
51	«Дуга»		
52	«Кот и мышь»		
53	Здоровый образ жизни		
54	«Ляпка»		
55	«Заря»		
56	«Гуси»		
57	Соревнования «Два лагеря»		
58	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!		
59	«Удар по веревочке»		
60	«Зайки»		
61	«Прыжки со связанными ногами»		
62	«У медведя во бору»		
63	«Капустка»		

64	«Бой петухов»		
65	«Переездной конь»		
66	«Зелёная репка»		
67	«Дударь»		
68	Здоровый образ жизни. Игры летом.		

Список литературы

1. Аранская О.С. - Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Антропова, М.В., Смирнов И.К. - Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
3. Горский В.А. - Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование – М.,2010г.
4. Маюров А.Н. - Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. - Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. 10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007
7. Тихомирова Л.Ф. - Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
9. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>

