

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Хабаровского края**

**Муниципальное образование Комсомольский муниципальный район**

**МБОУ ООШ Бельговского с.п.**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. дир по УМР



Дигор А.К

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Кузюркина О.И

Приказ №51  
от «28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Национальные игры»**

для обучающихся 1-4 классов

**с. Бельго 2024-2025**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Концепцией модернизации содержания и технологий преподавания предмета «Внеурочной деятельности»;
- Методических рекомендаций и примерной программы по организации дополнительного образования обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

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:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- 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.

**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.

## **Личностные и метапредметные результаты**

### **Личностные результаты**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Место внеурочной деятельности «Национальные игры» в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МБОУ ООШ Бельговского сельского поселения, внеурочная деятельность «Национальные игры» изучается: в 1 классе – 33 часа, в неделю 1 час; во 2 классе – 34 часа в год, в неделю 1 час; в 3 классе – 34 часа в год, в неделю 1 час; в 4 классе – 34 часа в год, в неделю 1 час.

### **Содержание**

Кружок “Национальные 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.

### **Формы, средства и методы обучения**

Одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся. Игры для развития физических качеств бывают:

#### **Для развития ловкости.**

Игры, на переключения от одного действия к другому, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях бег, прыжки, действия с увертыванием.

#### **Для развития быстроты.**

Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях

#### **Для развития силы.**

Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера

#### **Для развития выносливости**

Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим

#### **Для развития гибкости.**

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, в следующем:

-Если решается задача развития силы, то применяются игры вспомогательные и подводящие, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные

содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Эффективными для решения данной задачи оказываются двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

- Если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

- Если решается задача развития ловкости - необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

- Если решается задача развития выносливости надо находить игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет, тема, идея, правила и двигательные действия. Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих.

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

## Календарно-тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	Подвижная игра "Ловишки".	1		
2	Подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну"	1		
3	Русская народная игра «Горелки», подвижная игра "Жмурки"	1		
4	Русская народная игра «Салки». Подвижная игра "Совушка".	1		
5	"Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1		
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1		
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1		
8	Подвижная игра "Успей добежать", "Эхо".	1		
9	Подвижная игра "Жмурки", "Летает, не летает".	1		
10	Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	1		
11	Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	1	21.11	
12	Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", "Угадай, чей голосок".	1	28.11	
13	Подвижная игра "Ноги от земли", "Кто ушел?".	1	5.12	
14	Подвижная игра "Ключи", игра "Кто ушел?".	1	12.12	
15	Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", "Воротца".	1	<b>21.12</b>	
16	Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1	26.12	
17	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Мяч вошедшему".	1	16.01	
18	Подвижная игра "Перелет птиц", "Поймай мяч".	1	23.01	
19	Веселые старты. Игра "Кто быстрее?".	1	30.01	
20	Подвижная игра "Ловля обезьян", "Хоровод".	1	6.02	
21	Подвижная игра "Будь ловким", "Фигуры".	1	13.02	
22	Подвижная игра "Ключи".	1	20.02	
23	Подвижная игра "Хитрая лиса".	1	27.02	
24	Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	1	6.03	
25	Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает".	1	13.03	
26	Подвижная игра "Ловишки", "Передача мяча в колонне".	1	20.03	
27	Подвижная игра "Бери ленту", "Эхо".	1	27.03	
28	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1	10.04	
29	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1	17.04	
30	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Кто ушел?".	1	24.04	
31	Подвижная игра "Медведи и пчелы", "Воротца".	1	8.05	
32	Подвижная игра "Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок".	1	15.05	
33	Подвижная игра "Мяч в воздухе", "Затейники".	1	22.05	
<b>Итого</b>		<b>33 часа</b>		

## Календарно-тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	4.09	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	11.09	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	18.09	
4	Русская народная игра «Салки»	1	25.09	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	2.10	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	9.10	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	16.10	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	<b>26.10</b>	
9	Русская народная игра «Волк»	1	6.11	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	13.11	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	20.11	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	27.11	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	4.12	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	11.12	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	<b>21.12</b>	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	25.12	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	15.01	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	22.01	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	29.01	
20	Эстафета «С мячом»	1	5.02	
21	Эстафета зверей	1	12.02	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	19.02	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	26.02	
24	Эстафета по кругу	1	5.03	
25	Эстафета с обручем	1	12.03	
26	Эстафета со скакалкой	1	19.03	
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	26.03	
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	9.04	
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	16.04	
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	23.04	
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	30.04	
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	7.05	
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	15.05	
34	Чувашская игра «Рыбки»	1	21.05	
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>		



### Календарно-тематическое планирование 3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	4.09	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	11.09	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	18.09	
4	Русская народная игра «Салки»	1	25.09	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	2.10	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	9.10	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	16.10	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	23.10	
9	Русская народная игра «Волк»	1	<b>28.10</b>	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	13.11	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	20.11	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	27.11	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	4.12	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	11.12	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	18.12	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	<b>23.12</b>	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	15.01	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	22.01	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	29.01	
20	Эстафета «С мячом»	1	5.02	
21	Эстафета зверей	1	12.02	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	19.02	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	26.02	
24	Эстафета по кругу	1	5.03	
25	Эстафета с обручем	1	12.03	
26	Эстафета со скакалкой	1	19.03	
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	26.03	
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	9.04	
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	16.04	
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	23.04	
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	30.04	
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	7.05	
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	15.05	
34	Чувашская игра «Рыбки»	1	21.05	
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>		

## Календарно-тематическое планирование 4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	4.09	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	11.09	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	18.09	
4	Русская народная игра «Салки»	1	25.09	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	2.10	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	9.10	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	16.10	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	23.10	
9	Русская народная игра «Волк»	1	<b>28.10</b>	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	13.11	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	20.11	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	27.11	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	4.12	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	11.12	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	18.12	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	<b>23.12</b>	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	15.01	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	22.01	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	29.01	
20	Эстафета «С мячом»	1	5.02	
21	Эстафета зверей	1	12.02	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	19.02	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	26.02	
24	Эстафета по кругу	1	5.03	
25	Эстафета с обручем	1	12.03	
26	Эстафета со скакалкой	1	19.03	
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	26.03	
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	9.04	
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	16.04	
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	23.04	
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	30.04	
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	7.05	
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	15.05	
34	Чувашская игра «Рыбки»	1	21.05	
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>		

## Список литературы

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. [Текст] / – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы[Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры [Текст] /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересади́на, В.Э. Цандыков. – М.: Баласс, 2012.-128с.
6. Физическая культура: учебное пособие. [Текст] /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
8. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. [Текст] / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.