

Приложение №2.2
к основной образовательной программе
начального общего образования Муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 22 с углубленным
изучением французского языка»,
утвержденной приказом МБОУ СШ № 22
с углубленным изучением французского языка
от 28 августа 2025 года №320-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ИГРУСИЧИ»

Начальное общее образование

СОДЕРЖАНИЕ

1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видам деятельности	6
3. Тематическое	7
	планирование

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ИгРусичи» спортивнооздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона 273-ФЗ "Об образовании в РФ";
- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Народные подвижные игры влияют на воспитание нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребенка. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

Педагоги высоко оценивают значение народных игр. Так, П. Ф. Лесгафт именно народные игры положил в основу своей системы физического образования. К. Д. Ушинский считал эти игры наиболее доступным «материалом» для детей. В их структуре выделяются единая цель и

одноплановость действия, что обуславливает классическую простоту народной игры. Благодаря своей образности они увлекают детей младшего школьного возраста.

Предлагаемая программа знакомит обучающихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальные аспекты и истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков при этом неразрывно связывается с задачей развития умственных и физических способностей детей.

В основе учебного материала — группы игр, объединенных по определенным признакам:

- * по отраженным в играх аспектам национальной культуры (отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, борьба добра против зла);
- * по интенсивности используемых в игре движений (игры малой, средней и высокой интенсивности);
- * по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- * по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные); по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Для проведения занятий рекомендуется создавать благоприятные условия в соответствии с их содержанием.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 (1 класс) или 45 минут (2—4 классы).

1 класс – 33 учебные недели – 33 часа в год

2 класс – 34 учебные недели – 34 часа в год

3 класс – 34 учебные недели – 34 часа в год

4 класс – 34 учебные недели – 34 часа в год

Продолжительность реализации программы — четыре года обучения детей в начальных классах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (**познавательные, регулятивные, коммуникативные**), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы внеурочных занятий являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1.Общие подвижные символические игры.

«Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без соли — соль!», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

2.Игры для формирования правильной осанки.

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3.Игры со скакалками.

«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

4.Игры с бегом.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок».

5.Игры с прыжками.

«Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».

6.Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».

7.Игры с лазанием и перелезанием.

«Распутай веревочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы».

8.Игры для развития внимания.

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».

9.Общеразвивающие игры.

«Ворота», «Встречный бой», «Во поле береза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».

10.Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Лопта», «Единоборство», «Бирюльки».

11.Игры с камешками, шариками и палками.

«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Кориун», «Кольцо», «Рулетка».

12.Хороводные игры.

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луглужочек», «Заинька», «Ручеек».

13.Игры в помещении.

«Дедушка — рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козел».

14.Игры в фанты.

«Работа и забава», «Птичник», «Тяни — пускай», «Голуби».

15.Игры-шутки.

«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабаничик», «Черепашка».

16.Сюжетные игры.

«Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчелки и ласточки».

17.Загадки, шарады, каламбуры.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царек», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

18.Праздник «Мы — русичи».

Игры к различным народным праздникам: «Проводы березы», «Бой крашенками», «Коробейники» и др.

Требования к учащимся

- знать историческое наследие русского народа — русские народные игры;
- соблюдать традиции русских народных праздников;
- владеть культурой общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- владеть устойчивыми знаниями и навыками выполнения игровых ситуаций.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие «Игры, в которые играли наши предки». Правила безопасности во время занятий.	1
2	Игры для формирования правильной осанки.	1
3	Игры со скакалками.	1
4	Игры с бегом.	1
5	Игры с прыжками.	1
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1
7	Игры с лазанием и перелезанием.	1
8	Игры для развития внимания.	1
9	Общеразвивающие игры.	1
10	Игры с разными предметами.	1
11	Игры с камешками, шариками и палками.	1
12	Хороводные игры.	2
13	Игры в помещении.	2
14	Игры народные «Заводила».	1
15	Русские народные игры «Пчёлки и ласточка», «Блуждающий мяч».	2
16	Подвижные игры «Чёрное и белое», «Липкие пеньки».	2
17	Игра «Троллейбус», «Паутинка».	2
18	Игры-взбодрячки «Австралийский дождь», «Идёт бычок, качается».	1
19	Игры в фанты.	2
20	Игры-шутки.	2
21	Сюжетные игры.	2
22	Игры на знакомство .	1
23	Загадки,шарады,каламбуры.	1
18	Игры народов России.	1
19	Праздник «Мы – русичи».	1
	Итого	33

2 класс

№ п.п	Содержание	Количество часов
----------	------------	---------------------

1	Вводное занятие «Игры, в которые играли наши предки». Правила безопасности во время занятий.	1
2	Игры для формирования правильной осанки.	1
3	Игры со скакалками «Бег со скакалкой».	1
4	Игры с бегом «Поезд», «Бег спиной».	1
5	Игры с прыжками «Светофор», «Прохождение болота».	1
6	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Попади в цель», «Вышибалы», «Блуждающий мяч».	1
7	Игры с лазанием и перелезанием «Тоннель», «Полоса препятствий» .	1
8	Игры для развития внимания «Я иду в поход», «Крокодил».	1
9	Общеразвивающие игры «Испорченный телефон», «Иголка и нитка».	1
10	Игры с разными предметами «Спасательный круг», «Эстафета».	1
11	Игры с камешками, шариками и палками «Городки», «Эстафета».	2
12	Хороводные игры «У медведя во бору», «Краски».	2
13	Игры в помещении «Сиамские близнецы», «Подарки».	2
14	Русские народные игры «Пчёлки и ласточка», «Блуждающий мяч».	2
15	Подвижные игры «Чёрное и белое», «Липкие пеньки».	2
16	Игра «Троллейбус», «Паутинка».	2
17	Игры-взбодрячки «Австралийский дождь», «Идёт бычок, качается».	2
18	Игры с камешками, шариками и палками «Городки», «Эстафета».	2
19	Игры в фанты.	2
20	Игры-шутки «Луноход», «Динозавр».	2
21	Сюжетные игры «Кот и мыши», «Подмигиши».	1
22	Загадки, шарады, каламбуры.	1
23	Игры народов России.	1
24	Праздник «Мы – русичи».	1
	Итого:	34

3 класс

№ п.п	Содержание	Количество часов
1	Правила безопасности во время занятий. Игры: "Класс, смирно!", «Совушка», «Салки», «Через кочки и пенечки».	1

2	Требования к одежде при занятиях физ. упражнениями. Игры "Быстро по местам", «Запрещенное движение», «К своим флажкам».	1
3	Русская народная игра «Филин и пташка».	1
4	Русская народная игра «Горелки».	1
5	Русская народная игра «Кот и мышь».	1
6	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
7	Русская народная игра «Зарница»	1
8	Игры на развитие восприятия.	1
9	Упражнения и игры на внимание.	2
10	Игры на развитие памяти.	2
11	Игры на развитие воображения.	2
12	Игры на развитие мышления и речи.	2
13	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
14	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1
15	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1
16	Игра с мячом «Охотники и утки».	1
17	Весёлые старты с мячом.	1
18	Игра «Волк во рву».	1
19	Весёлые старты со скакалкой.	1
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	1
21	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1
22	Игра «Белки, волки, лисы».	1
23	Игра «Совушка».	1
24	Игра «Удочка».	1
25	Игра «Перемена мест».	1
26	Игра «Салки с мячом».	1
27	Игра «Прыгай через ров».	1
28	Спортивные игры. Футбол.	1
29	Спортивные игры. Баскетбол.	1
30	Спортивный праздник.	1
	Итого:	34

4 класс

№ п.п	Содержание	Количество часов
1	Правила безопасности во время занятий. Народные игры.	1
2	Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка».	1

3	Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки».	1
4	Русские народные игры. «Гуси», «Охотник и сторож».	1
5	Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Карусель».	1
6	Групповые игры. «Совушка», «Штандр».	1
7	Беседа «Двигательная активность и гиподинамия».	1
8	Эстафета с мячами. «Перенеси мяч».	1
9	Эстафета с мячами. «Кенгуру».	1
10	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».	1
11	Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Правила игры. Бег по командам».	1
12	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1
13	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	1
14	Игры белорусского народа. « Михасик», «Прелагорела».	1
15	Игры татарского народа. «Серый волк», «Скокперескок».	1
16	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	1
17	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун».	1
18	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».	1
19	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки». Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча».	1
20	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	1
21	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1
22	Игра зимой на воздухе. «Городки». Игра зимой на воздухе. «Снежный боулинг».	1
23	«Гонки снежных комов».Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	1
24	Строительные игры из снега. «Скатывание шаров». Игровая программа «Зимние забавы»	1
25	«Зимняя импровизация» - лепка скульптур из снега. Игра – эстафета «Взятие снежного городка».	1
26	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1
27	Подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки:«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».	1

28	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	2
29	Тематическая прогулка «Весенние изменения в природе».	1
30	Туристическая эстафета «Экологическая тропа».	2
31	Игры на формирование коллектива.	2
	Итого:	34

Учебно-методическое обеспечение и технологии программы

1. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.

2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
3. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
4. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
5. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Русские народные игры» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гусилебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-

бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации русских народных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Материально-техническое обеспечение программы

- гимнастическая дорожка (8 матов)
- 25 теннисных мячей
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом)
- 15 гимнастических обручей
- 15 гимнастических палок
- 10 мячей –прыгунок
- 6 мячей для минибаскетбола
- 25 миниклюшек
- 25 платочков
- 15 скакалок
- 50 камешков одного размера (галька)
- 2 декоративные удочки
- 14 флажков
- 2 набора «Городки»

Планируемые результаты изучения Дети

должны **знать**:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;

- основные факторы, влияющие на здоровье человека; - основы правильного питания; - правила поведения во время игры.

Должны **уметь**:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; - применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Теоретический материал программы лучше делить на темы, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов или снарядов.

Занятия проводятся интегрированно. Индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Список источников

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006. «Как себя вести» - В.Волина .
2. «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»— Мир Книги, Москва. 2003.
3. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
5. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
8. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991 10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
11. Апробация ФГОС второго поколения / под ред. Н. Б. Погребовой. — Ставрополь:СПКиПКРО, 2009. — 154 с.
12. Барканов, С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: учебно-методическое пособие / С. В. Барканов. — М.: ВЛАДОС, 2001. 13. Богданов, Г. П. Система внеурочных занятий со школьниками / Г. П. Богданов, О. У. Утенов. — М., 1993.
14. Былеева, Л. В. Игры народов СССР / сост. Л. В. Былеева, В. М. Григорьев

- / Л. В. Былеева. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
— 269 с.
15. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада / А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. — М.: Просвещение, 1988. — 239 с.
16. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры / З. М. Кузнецова. — Набережные Челны, 1996. — 160 с.
17. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / М. Ф. Литвинова. — М.: Айрис-пресс, 2003.
18. Якуб, С. К. Вспомним забытые игры/ С. К. Якуб. — М.: Детская литература, 1988. — 159 с.

