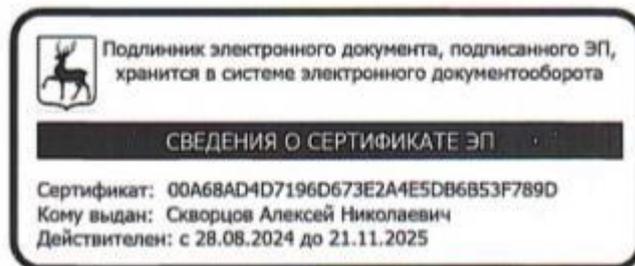


Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Игрusичи»**



## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Игрусичи» реализует спортивно-оздоровительное направление, составлена на основе программы внеурочной деятельности «Игрусичи», автор ст. преподаватель кафедры начального образования ГОУ ДПО НИРО Приятелева М.К. и сертифицирована НМЭС ГОУ ДПО НИРО и областным экспертным советом министерства образования Нижегородской области в 2011 году.

Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет. Реализуется в течение одного учебного года в объеме 34 часов.

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.

Программа адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **Цель программы:**

формирование российской идентичности, национального самосознания средствами народных игр через возрождение традиционной и развитие современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности.

### **Задачи:**

- Приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- Обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- Гармоничное развитие функциональных систем организма ребенка, повышение его жизненного тонуса.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игрusичи»

**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 её 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.

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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игрusичи» 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», «Лялька», «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», «Казак и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».*

10. Игры с разными предметами.  
*«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».*
11. Игры с камешками, шариками и палками.  
*«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».*
12. Хороводные игры.  
*«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг-лужочек», «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», «Барабанищик», «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.

### 3. Тематическое планирование

№ 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 «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	Весёлые старты с мячом.	1
20	Праздник «Мы – русичи».	1
21	Туристическая эстафета «Экологическая тропа».	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>