

<b>«Рассмотрено»</b> На заседании МО эстетического и физкультурного цикла Протокол № 1 от «30» 08 2023 г	<b>«Рассмотрено»</b> На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» 08 2023 г	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «СШ № 10» / Пияева С.М
--	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**4 класс**

**«Русские народные игры»**

**Направление:**  
Спортивно-оздоровительное;  
Возраст обучающихся: 10-11 лет  
Руководитель: учитель физической  
культуры Максимов М.А.

**2023-2024**

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий в облегченной одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу. Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают 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 проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

### **Игра «ВОДЯНОЙ»**

Что сидишь ты под водой?  
 Выгляни на чуточку,  
 На одну минуточку.  
 Раз, два, три – водяной не спи!

Хоровод останавливается, "водяной" встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Задача водяного - определить, кто перед ним. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Для большей сложности "водяной" при последних словах песни раскручивается навстречу движения хоровода.

Р. С. Когда долго играют, то многих уже узнают по одежде, поэтому наши ребята иногда меняются шарфами, или снимают какую-либо деталь одежды, чтобы было посложнее. Приседают пониже или встают на цыпочки. Игра очень веселая. Как правило, в нее играют дольше всех.

### **УДОЧКА**

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком – удочку. Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим. Детали: Вращение веревки должно производиться не выше уровня колен.

### **ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ (С РЕМЕШКОМ)**

Играют 10-40 ребят на небольшой площадке. Выбирают двух водящих. Остальные образуют круг, стоя лицом к центру парами: один впереди другого. Начало - как во всех вариантах распространенной игры «Третий лишний»: один водящий убегает от второго и может стать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается третьим, а значит, лишним, и должен убегать от второго водящего. Особенность этой игры в том, что у второго водящего в руке - ремень, пояс или жгут, скрученный из шарфа, платка, просто кусок верёвки. Размахивая ремнём или, наоборот, пряча его за спиной, второй водящий бежит вокруг играющих, стремясь осалить (стегнуть) ремнём первого водящего, прежде чем тот встанет впереди чьей-то пары. Если осалить удалось, надо подбросить ремень вверх и самому убегать, а осаленный должен теперь его

догонять, чтобы осалить. Ситуация непрерывно меняется, и всем игрокам приходится быть начеку, особенно стоящим последними в парах.

Правила:

1. Водящие не должны убегать в сторону от круга или пересекать его.
2. Ремень должен быть сравнительно мягким, без узлов или пряжек на конце.
3. Удар ремнём разрешается только один, при том шуточный.
4. Убегающий может становиться впереди любой стоящей пары.

## МАТРЁШКА

Парни и девки образуют 2 круга – внутренний (парни) и внешний (девки). Девки держатся за руки и идут по солнцу, парни стоят друг за другом и идут против солнца.

Шла матрёшка по дорожке,  
Потеряла 2 серёжки,  
2 серёжки, 2 кольца,  
Целуй, девка, молодца  
Девки целуют парней  
Шла матрёшка по дорожке,  
Потеряла 2 серёжки,  
2 серёжки, 5 колец,  
Целуй девку, молодец  
Парни целуют девок

## ГОРЕЛКИ

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо -  
Птички летят,  
Колокольчики звенят:  
Диги - дон, диги - дон,  
Выбегай из круга вон!

Горящий стоит спиной к ручейку. Стоящие в последней паре ребята бегут в разные стороны. Их задача - взяться за руки, но уже впереди горящего. Горящий догоняет одного из них. Пойманный становится горящим.

Эту игру из детской забавы можно превратить в вечернюю поцелуйную, когда ручеек образуют пары - парень с девушкой. Горящий - тоже парень. Удастся ему догнать девушку и поцеловать до того, как пара соединится, значит, он забирает ее с собой, образуя новую пару в ручейке. Горит парень, который не сумел встретиться со своей девушкой.

## ТРИФОН

Как у дядюшки Трифона  
Было семеро детей,  
Они не пили, не ели,  
Друг на друга все глядели.  
Разом делали вот так!  
Как так?

Стоящий в центре показывает движения (можно под музыку). Все должны проделать то же самое. Водящий выбирает того, кто не успеет или неправильно сделает движение, тот начинает водить

## РУЧЕЕК

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль весеннего ручья. Все поют:

Разливался родник ключевой,  
Белый, снеговой:  
По чистым полям,  
По синим морям,  
По мхам, по болотам,  
По зелёным колодам.  
Царь едет жениться,  
Царевна велит воротиться:  
Сама к тебе буду,  
Летом — в карете,  
Зимою — в возочке,  
Весной — в челночке!

Затем боком стараются перепрыгнуть ручей, не коснувшись воды. Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснулся воды, из игры выбывает.

## БОЙ МЕШКАМИ

Для боя мешками нужно огородить площадку. Эта разновидность борьбы, где одну руку надо держать плотно прижатой к пояснице, действовать можно только одной рукой. Здесь большее значение приобретает умение двигаться, чувствовать движение противника, использовать его инерцию. Наши ребята очень часто играют на бревне, которое на определенной высоте над землей вколочено.

## ПЕТУШКИ

На площадке чертят круг. В кругу стоят двое играющих. Каждый из играющих встает на одну ногу, другую сгибает в колене. Руки за спиной, согнуты в локтях, как "крылышки" )) Задача играющих - вытолкнуть противника из круга, не используя при этом руки и стоя на одной ноге. (Толкают друг друга плечами).

## ЗАРЯ

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а одному из играющих - "Заря" ходит сзади с лентой и говорит:

Заря - зарница,  
Красная девица,  
По полю ходила,  
Ключи обронила,  
Ключи золотые,  
Ленты голубые,  
Кольца обвитые -  
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится "зарей". Игра повторяется. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому на плечо положить ленту.

## РЕДЬКА

Выбираются «попрошайка» и «бабка». За «бабкой» становятся игроки, держась за плечи друг друга. «Попрошайка» обходит колонну с песней:

Вокруг бабки хожу  
У ней редьки прошу:  
Бабка – сопливка,  
Редька – червивка,  
Бабка, бабка, дай редьки!  
«Бабка отвечает»: иди-ка, потяни.

«Попрошайка» идёт в конец колонны, обхватывает последнего игрока за талию и тянет к себе. Все игроки, которых он сумел вытянуть становятся за ним, держась уже за талию друг друга. Задача «попрошайки» вытянуть всю редьку с «бабкой». Та часть команды, которая за "попрошайкой" держат за талию друг друга.

## СЕЛЕЗЕНЬ И УТКА

Выбирается Селезень (парень) и Утка (девушка). Встаем в круг. Изначально утка - в кругу, селезень - за кругом. Поется песенка, можно просто говорить.

Селезень и уточка могут бегать как угодно, круг им может помогать либо мешать. Это разновидность игры "Кошки-мышки". Когда Селезень догонит Утку, они встают в круг и играющие поют: "Аще поцелуйся, больше не балуйся". Парень целует девку.

### **ТКАЧИХА**

Делимся на 2 равных по количеству команды. Играющие стоят плотно прижавшись локтями, друг напротив друга, практически стенка на стенку. Это похоже на станок. С двух сторон улочки стоят парень и девка - это челноки. Сходимся навстречу друг другу на 4 шага и расходимся обратно со словами: сначала сходятся (4 шага - Я веселая ткачиха), затем расходятся (4 шага) и т. д. Челноки должны успеть пробежать через улочку, когда "станок" расходится, затем пробежать в обратном направлении, когда они разойдутся в следующий раз и т. д. Скорость увеличивается и как только челноки попадают между улочек ("заткали ниточку"). выбираются новые челноки и игра начинается сначала.

### **МЕСИМ ТЕСТО**

Делаем большой круг. Внутри находится ведущий. Круг сжимается со словами: «Месим, месим, месим тесто....» Когда круг сжался до минимума и стоящих в круге «помесили» кулачками, поднимают руки и круг начинает "раздуваться" (расходимся в разные стороны) со словами: «Дуйся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Круг раздувается до тех пор, пока в каком-то месте не порвется. Те 2 человека (или более), которые разорвались, тоже встают в центр круга, и игра продолжается. Игроки, которые находятся в круге могут помочь "пузырю" лопнуть. ;-) Игра заканчивается, когда снаружи "пузыря" никого не останется.

### **КОЛЕЧКО**

Дети садятся в ряд на скамейке и складывают ладони «лодочкой». Водящий вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры с первыми строками стиха "Колечко - колечко..."

Одному из них он должен незаметно оставить «колечко». Обойдя всех играющих, водящий заканчивает стишок:

"Колечко-колечко,  
Выйди на крылечко!"

После слов "Выйди на крылечко!" тот, у кого оказалось колечко, должен вскочить и добежать до водящего. Все остальные, не вставая со скамейки, пытаются, перекрестив руки, его удержать. Если Колечку удалось выскочить, он становится новым водящим.



## **ВЕРЕВОЧКА**

Играющие становятся в круг держась руками за веревочку. Водящий перемещается внутри круга, стремясь осалить чью-то ладонь, пока она касается веревочки. Спасаясь, стоящие могут отдергивать эту ладонь от веревочки или двигать ею вдоль веревки. Нельзя чтобы веревочка коснулась земли, поэтому, стоящие рядом должны ее подхватывать. Осаленный сменяет водящего. Самое веселое начинается, когда для усложнения игры в кругу находятся 2 и более водящих

## **МОРГАЛОЧКИ**

Участники становятся в круг попарно (юноша - девушка) так, чтобы один человек стоял впереди другого. Один участник пары не имеет. Его цель - переманить к себе кого-нибудь из стоящих во внутреннем круге, незаметно подмигнув ему (ей). Задача игроков, стоящих во внешнем круге заметить это и вовремя удержать свою «половину». Тот, кто не удержал - водит.

## **ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА (КРУГОВЫЕ)**

3-4 человека участников игры образуют круг, стоя лицом к центру и подняв сомкнутые руки. Через эти «ворота» пробегает цепочка остальных игроков, взявшихся за руки. Стоящие игроки (ворота) поют:

Золотые ворота  
Пропускают не всегда:  
Первый раз прощается,  
Второй раз - запрещается,  
А на третий раз  
Не пропустим вас!

После слов «не пропустим вас» те, кто образует «ворота», руки опускают. Оказавшиеся внутри круга берутся за руки с образующими круг, увеличивая число «ворот». Не пойманные восстанавливают цепочку и бегут снова. С каждым закрытием ворот бегущих всё меньше. Трех не пойманных участников игры объявляют победителями.

Правила:

1. Игроку, который должен пройти через ворота, нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются). Остановившегося считают пойманным.
2. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки. Надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем не держась за руки, считается пойманным.
3. Опускать руки («закрывать ворота») можно только при последнем слове песни. Пойманных раньше времени надо отпустить.
4. Во избежании травматизма :-)) не забывайте, что у людей головы не чугунные. Опускайте руки аккуратно.

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

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Основная функция занятий - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Русские народные игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял.

Русские народные игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Волк и овцы», «Вороны и воробьи» "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки" , "Коршун и наседка" , "Стадо" , "Филин и пташки" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят «Русские народные игры» - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков, входят народные игры: "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Пятнашки", "Третий - лишний", "Веревочка под ногами", а также различные их варианты.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: " Бой петухов " (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов " и их различные варианты.

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.

