

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Русские народные игры»
спортивно-оздоровительного направления
для 1 класса
на 2019-2020 учебный год**

Пояснительная записка

Программа «Русские народные игры» способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для обучающихся 1 класса положена игровая деятельность.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Русские народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Русские народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения обучающимися начальной школы, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Цель: воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное

совершенствование физически здоровой личности обучающегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- 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;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привитие учащимся интереса и любви к занятиям различных видов спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Содержание программы предполагает одноразовые занятия в неделю по 35 минут каждое, всего 33 занятия в год (1 классы)

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).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие народных игр разделу программы

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Общие подвижные символические игры: «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька»	2	1	1
2.	Игра для формирования правильной осанки. «Бои на бревне»	1		1
3.	Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка»	1		1
4.	Игры с бегом: «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	3	1	2
5.	Игры с прыжками: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	1		1
6.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик сверху»	4	1	3
7.	Игры с лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	1		1
8.	Игры для развития внимания: «Волк и овцы», «Жмурка»	3	1	2
9.	Общеразвивающие игры: «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг»	3	1	2
10.	Игры с разными предметами: «Домики», «Городки»	1		1

11.	Игры с камешками, шариками и палками: «Двенадцать палочек», «Достань камешек»	1		1
12.	Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли»	1		1
13.	Игры в помещении: «Дедушка-рожок», «Море волнуется», «Игровая»	3	1	2
14.	Игры в фанты: «Работа и забава»	1		1
15.	Игры-шутки: «Кольцо», «Чур»	1		1
16.	Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Волк во рву»	2	1	1
17.	Загадки, шарады, каламбуры: «Да и нет», «Отвечай, не говоря», «Царёк»	1		1
18.	Праздник «Мир народных игр» - «Проводы берёзы», «Бой крашниками»	1		1
Итого часов:		33		

Планируемые результаты освоения программы

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.

Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания, так как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

Ожидаемые результаты:

К концу года обучения дети **должны иметь представление:**

- об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
- о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

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);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Календарно-тематическое планирование

Разделы программы	Темы занятий	Формы проведения занятий	Планируемые результаты	Кол-во часов	Даты проведения	
					по плану	по факту
Общие подвижные символические игры	«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры	1		
	«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька»	спортивно-оздоровительная	должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игра для формирования правильной осанки	«Бои на бревне»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры со скакалками	«Найди жгут», «Скакалочка»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры с бегом	«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр	1		
	«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	спортивно-оздоровительная	должны знать: основные правила игры	1		

	«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка»	спортивно-оздоровительная	должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры с прыжками	«Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
	«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху»	спортивно-оздоровительная		1		
	«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху»	спортивно-оздоровительная		1		
	«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху»	спортивно-оздоровительная		1		
Игры с лазанием и перелезанием	«Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры для развития внимания	«Волк и овцы», «Жмурка»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр	1		

	«Волк и овцы», «Жмурка»	спортивно-оздоровительная	должны знать: основные правила игры	1		
	«Волк и овцы», «Жмурка»	спортивно-оздоровительная	должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Общеразвивающие игры	«Встречный бой», «Во поле Берёза», «Вытолкни за круг»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр	1		
	«Встречный бой», «Во поле Берёза», «Вытолкни за круг»	спортивно-оздоровительная	должны знать: основные правила игры	1		
	«Встречный бой», «Во поле Берёза», «Вытолкни за круг»	спортивно-оздоровительная	должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры с разными предметами	«Домики», «Городки»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры с камешками, шариками и палками	«Двенадцать палочек», «Достань камешек»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Хороводные игры	«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр	1		
	«Ясное золото», «Плетень»,	спортивно-	должны знать: основные правила игры	1		

	“Просо сеяли»	оздоровительная	должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём			
	«Ясное золото», «Плетень», “Просо сеяли»	спортивно-оздоровительная		1		
Игры в помещении	«Дедушка-рожок», «Море Волнуется”, «Игровая»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры	1		
	«Дедушка-рожок», «Море Волнуется”, «Игровая»	спортивно-оздоровительная	должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
	«Дедушка-рожок», «Море Волнуется”, «Игровая»	спортивно-оздоровительная		1		
Игры в фанты	«Работа и забава»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Игры- шутки	«Кольцо», «Чур»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём	1		
Сюжетные игры	«Два Мороза», «Гуси-лебеди», “Волк во рву»	спортивно-оздоровительная	иметь представление: русских народных игр должны знать: основные правила игры	1		
	«Два Мороза», «Гуси-лебеди», “Волк во рву»	спортивно-оздоровительная	должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим	1		

			спортивным инвентарём			
Загадки, шарады, каламбуры	«Да и нет», «Отвечай, не Говоря», «Царёк»	спортивно-оздоровительная	<p>иметь представление: русских народных игр</p> <p>должны знать: основные правила игры</p> <p>должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём</p>	1		
Праздник	«Мир народных игр» - «Проводы Березы», «Бой крашниками»	спортивно-оздоровительная	<p>иметь представление: русских народных игр</p> <p>должны знать: основные правила игры</p> <p>должны уметь: владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём</p>	1		

Методическое обеспечение и технологии программы

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщением 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 обучающиеся 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: «Гуси-лебеди», «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 – прыгунки;
- 6 мячей для минибаскетбола;
- 25 миниклюшек;
- 25 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки»

Литература:

- 1 Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2013.
- 2 Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
4. Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие /Владос, 2000 г./ физической культуры, 1983.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
6. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
7. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2012.