

Муниципальное Казенное образовательное учреждение «Боровская СОШ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от «25» 08 2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Боровская СОШ»
Приказ № 4/1 от 27.08 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры народов России»
Возраст обучающихся: 6–12 лет
Срок реализации: 1 год (34 ч.)
Уровень программы: базовый
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель: Мелёхин И.В.

С. Боровское 2022 г.

ФИО авторасоставителя	Мелёхин ИванВитальевич
Учреждение	МКОУ «Боровская СОШ»
Названиеобъединения	Подвижные игры народов России
Названиепрограммы	Подвижные игры народов России
Направленность	Физкультурно-спортивная
Типпрограммы	Дополнительнаяобщеобразовательнаяобще развивающаяпрограмма
Видпрограммы	Модифицированная
Образовательнаяобласть	Спорт
Срокреализации	1год
Объемчасовпогодам	34часа
Уровеньсложностисодержанияпрограммы	Ознакомительный
Возрастучащихся	7-12лет
Цельпрограммы	Формированиенавыкасознательнойигрывшахматы
Скакогогодареализуется	С2022года

Пояснительная записка

На внеурочную деятельность по курсу «Подвижные народные игры» отводится 34 часа в год (1 час в неделю), предусмотренной учебным планом.

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра – как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижение науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.

3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игры.
5. Проведение игр.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- Активизировать двигаемую активность младших школьников во внеурочное время;
- Познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- Создать условия для проявления чувств коллективизма;
- Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувствительную сферу;
- Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся:

получат представление о:

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиме дня и личной гигиене;
- способов изменения направления и скорости движения;
- народной игре как средстве подвижной игры;
- играх разных народов;
- соблюдений правил игры.

научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат

- укрепление здоровья детей;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

Содержание тем учебного курса.

1 раздел (2ч)

Основы знаний о народной подвижной игре.

- Что такое народная игра? Познакомить с историей развития народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Пятнашки.
- Фанты.
- Горелки.
- Лапта.

2 раздел(4ч)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож», «Карусель», «Совушка».
- Игры «Репка», «Волк и дети», «У медведя во бору», «Птицы летают».

3 раздел (2ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

- Двигательная активность и гиподинамика. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.
- Игры «Жмурки на месте», «Двое слепых», «Мешочек».

4 раздел (4ч)

Игры – эстафеты.

- Эстафеты с мячом. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками. Игры «Чехарда», «Сомкнутые ноги».
- Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Не расплескав воду».

5 раздел (10ч)

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «В ушки», «В ладошки», «Колечко».
- Игры мордовского народа. «Котел», «Салки».
- Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».
- Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок».
- Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».
- Игры украинского народа. «Высокий дуб», «Колдун».
- Игры азербайджанского народа. «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».
- Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча».

6 раздел (4ч)

Зимние забавы.

- Эстафета на санках.
- Игра «Снежные горки».
- Игры «Следопыт», «Дорожки».
- Игры «Зайка беленький сидит».

7 раздел (3ч)

Подвижные игры, основанные на элементах.

- Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».
- Легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рве», «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».
- Спортивной игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

8 раздел (4ч)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнение со скакалками. Прыжки через скакалку.
- Кидание мяча. «Свечка», «Бомба», «Ручеек», «Макароны».

9 раздел (1ч)

Итоговое занятие.

- Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	2
2	Игры на свежем воздухе.	4
3	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	2
4	Игры-эстафеты.	4
5	Подвижные игры разных народов.	10
6	Зимние забавы.	4
7	Подвижные игры, основанные на элементах.	3
8	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4
9	Итоговое занятие.	1
Итого		34

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы занятий	Дата проведения	
				по плану	по факту
1	Введение. Основы занятий о народной подвижной игре.	1	Знакомство с историей народной подвижной игры.		
		1	Выработка правил игры. Пятнашки. Фанты. Горелки. Лапта.		
2	Игры на свежем воздухе.	1	Русские народные игры. «Ловушка». Групповые игры. «Охотник и сторож».		
		1	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».		
		1	Игры «Репка», «Волк и дети».		
		1	Игры «У медведя во бору», «Птицы летают».		
3	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	Двигательная активность и гиподинамика. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек. Игра «Жмурки на месте».		
		1	Игра «Двое слепых». Игра «Мешочек».		
4	Игры- эстафеты.	1	Эстафеты с мячом. Правила игры. «Бег по кочкам».		
		1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».		
		1	Эстафеты с бегом и прыжками. Игры «Чехарда», «Сомкнутые ноги».		
		1	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Не расплескав воду».		
5	Подвижные игры разных народов.	1	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».		
		1	Игры русского народа. «В ушки», «В ладошки», «Колечко».		
		1	Игры мордовского народа. «Котел», «Салки».		
		1	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».		
		1	Игры татарского народа. «Серый волк», «Скок-перескок».		
		1	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».		
		1	Игры украинского народа. «Высокий дуб», «Колдун».		
		1	Игры азербайджанского народа. «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».		

		1	Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки».		
		1	Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча».		
6	Зимние забавы.	1	Эстафета на санках.		
		1	Игра «Снежные горки».		
		1	Игры «Следопыт», «Дорожки».		
		1	Игры «Зайка беленький сидит».		
7	Подвижные игры, основанные на элементах.	1	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».		
		1	Легкой атлетки: «Пятнашки», «Волк во рве», «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».		
		1	Спортивной игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».		
8	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	1	Специальные беговые упражнения.		
		1	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».		
		1	Упражнение со скакалками. Прыжки через скакалку.		
		1	Кидание мяча. «Свечка», «Бомба», «Ручеек», «Макароны».		
9	Итоговое занятие.	1	Праздник здоровья и подвижной народной игры.		

Литература:

1. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенев – М., 2016.
2. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2017
3. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А.В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л.В. М., Просвещение. 2016г.
5. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 20