

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пановская начальная школа-детский сад»*

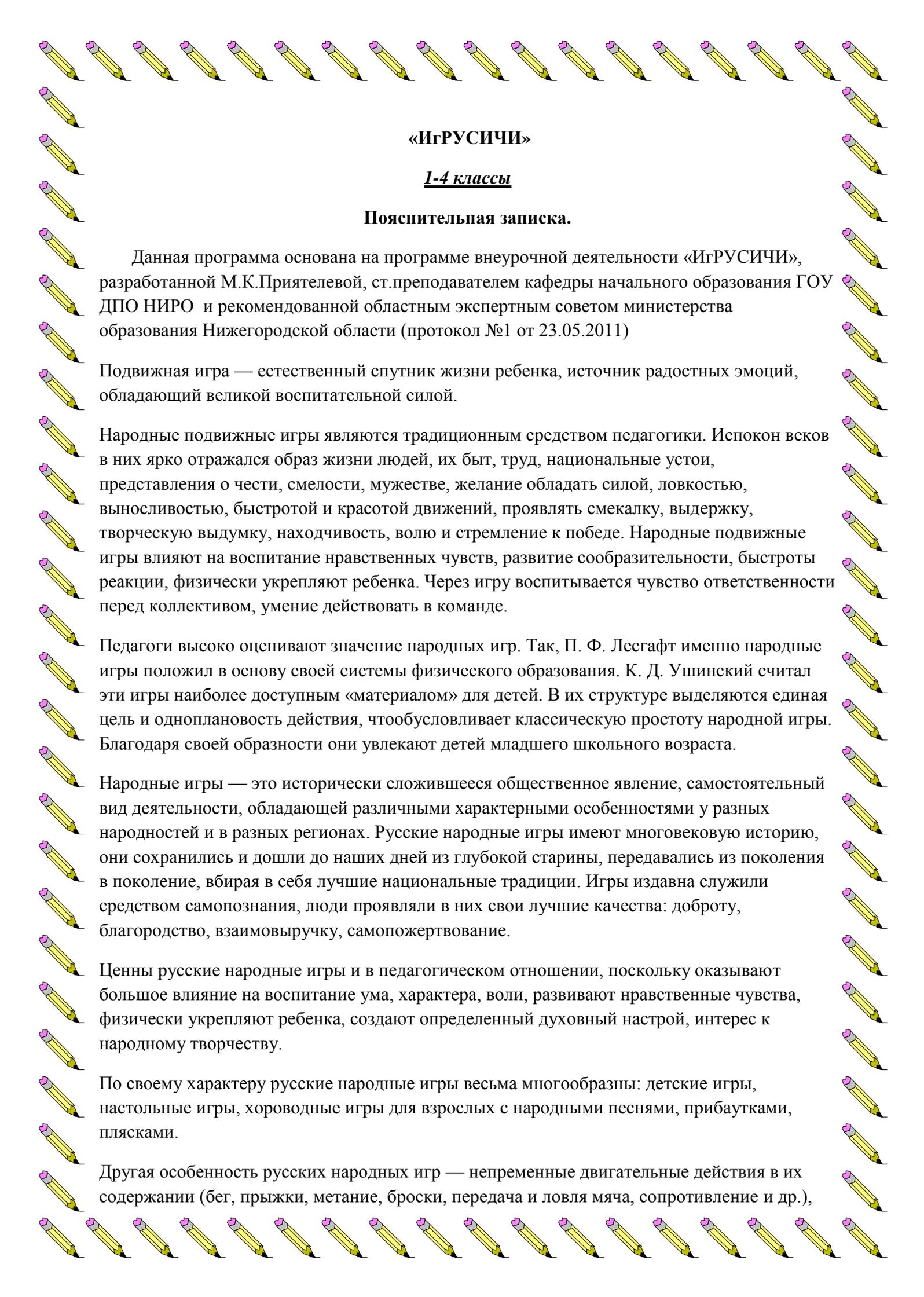
Утверждено на педагогическом совете
школы Протокол от 27.08.2018 г. №1

Утверждено
приказом МОУ «Пановская НШДС»
от 27.08.2018 г. №63

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного
направления
«ИГРУСИЧИ»**

Составитель:
учитель начальных классов
Порунова Т.В.

2018-2019 учебный год.



«ИГРУСИЧИ»

1-4 классы

Пояснительная записка.

Данная программа основана на программе внеурочной деятельности «ИГРУСИЧИ», разработанной М.К.Приятелевой, ст.преподавателем кафедры начального образования ГОУ ДПО НИРО и рекомендованной областным экспертным советом министерства образования Нижегородской области (протокол №1 от 23.05.2011)

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.

Народные игры — это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, обладающей различными характерными особенностями у разных народностей и в разных регионах. Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Игры издавна служили средством самопознания, люди проявляли в них свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование.

Ценны русские народные игры и в педагогическом отношении, поскольку оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству.

По своему характеру русские народные игры весьма многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Другая особенность русских народных игр — неперенные двигательные действия в их содержании (бег, прыжки, метание, броски, передача и ловля мяча, сопротивление и др.),



мотивированные сюжетом. Специальной физической подготовленности участникам обычно при этом не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе такой игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают ему право дополнительного удара по мячу). Немаловажно отметить и то, что 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.

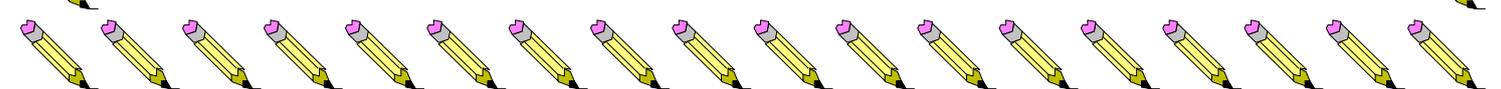
В публикуемую ниже программу включены подвижные игры, разнообразные по своему содержанию, тематике и организации, которые можно проводить как в теплое, так и в холодное время года. В ней представлены также игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке.

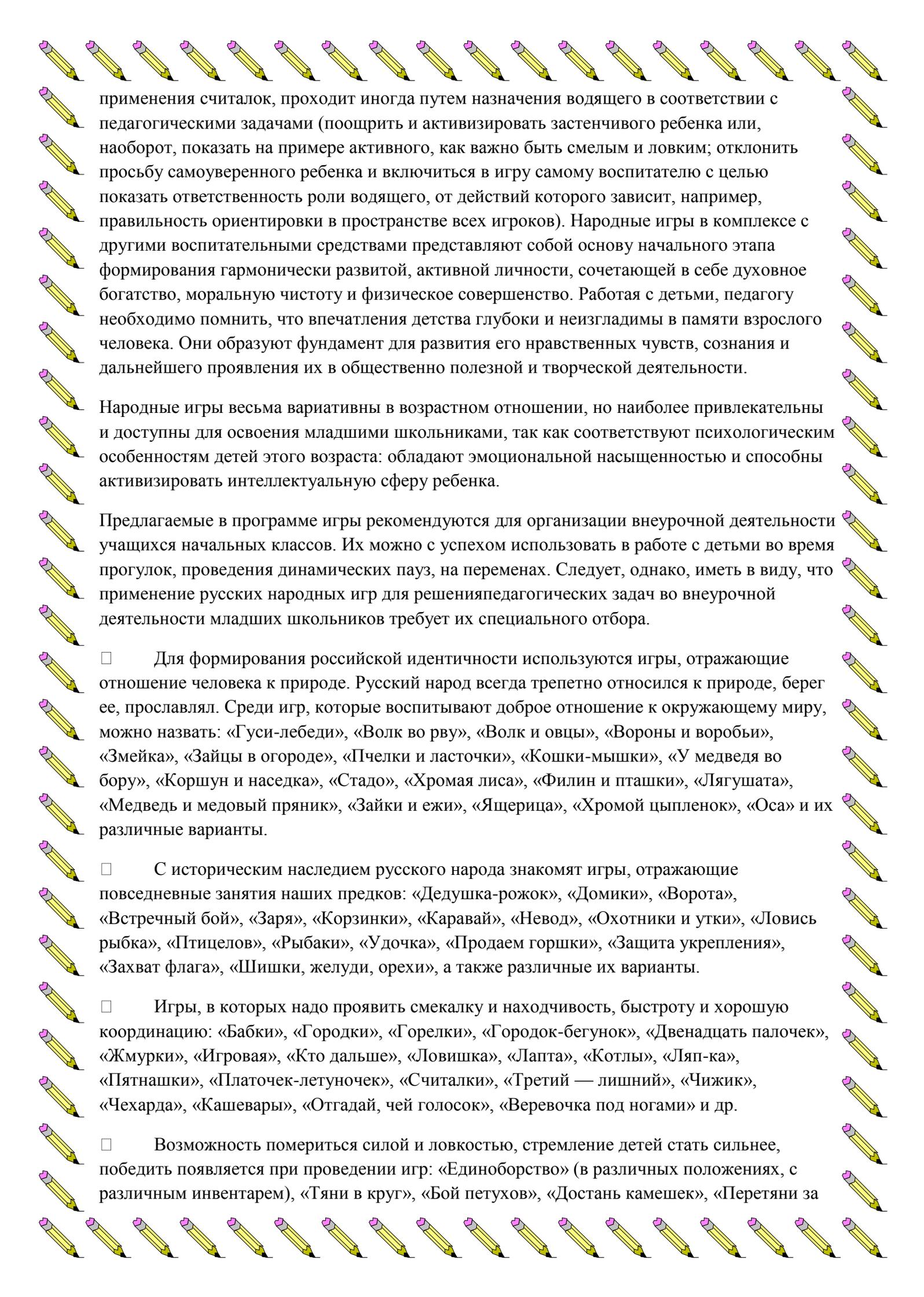
Педагог, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает в них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий. В ходе игры он привлекает внимание участников к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми его текст, разумнее ввести его в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Объяснение новой игры может проходить по-разному, в зависимости от ее вида и содержания. Так, несюжетная игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально выразительно. Педагог делает сообщение о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры, после чего он может задать один-два уточняющих вопроса для того, чтобы убедиться, что дети поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей. В конце игры следует положительно оценить поступки тех ребят, кто проявил определенные качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Для сюжетной народной игры вариант представления игры выбирает педагог. Так, он может предварительно рассказать о жизни народа, в чью игру детям предстоит играть, показать иллюстрации, предметы быта и искусства, заинтересовать участников национальными обычаями, фольклором. Или можно образно, но кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего в ней, дать прослушать диалог, если он имеется («Гуси-лебеди», «Редьки», «Мак», «Ястреб и утки» и т. д.), и перейти к распределению ролей, которое, помимо





применения считалок, проходит иногда путем назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами (поощрить и активизировать застенчивого ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым и ловким; отклонить просьбу самоуверенного ребенка и включиться в игру самому воспитателю с целью показать ответственность роли водящего, от действий которого зависит, например, правильность ориентировки в пространстве всех игроков). Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми, педагогу необходимо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Народные игры весьма вариативны в возрастном отношении, но 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.

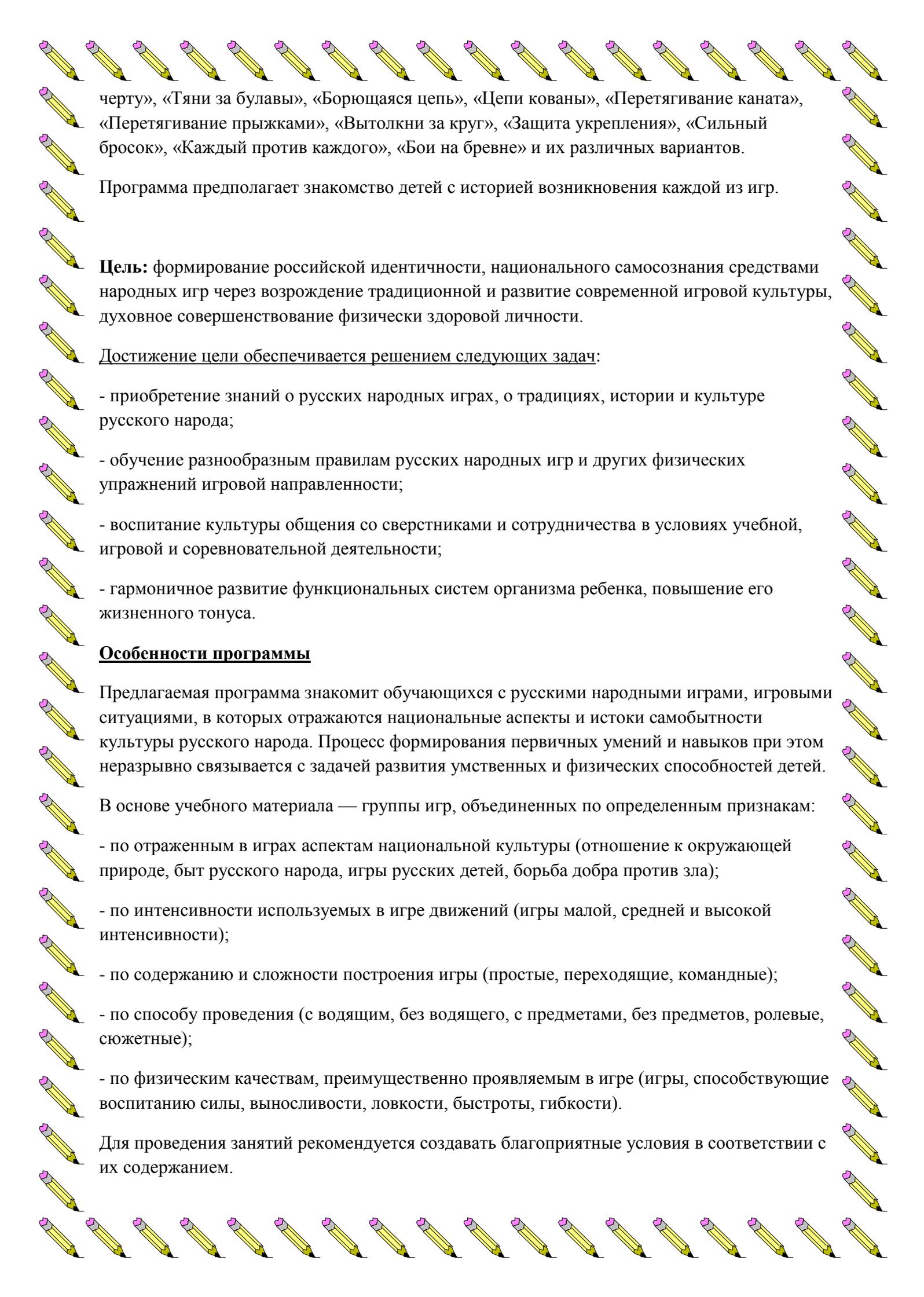
Предлагаемые в программе игры рекомендуются для организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Их можно с успехом использовать в работе с детьми во время прогулок, проведения динамических пауз, на переменах. Следует, однако, иметь в виду, что применение русских народных игр для решения педагогических задач во внеурочной деятельности младших школьников требует их специального отбора.

□ Для формирования российской идентичности используются игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Среди игр, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру, можно назвать: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник», «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыпленок», «Оса» и их различные варианты.

□ С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «Птицелов», «Рыбаки», «Удочка», «Продаем горшки», «Защита укрепления», «Захват флага», «Шишки, желуди, орехи», а также различные их варианты.

□ Игры, в которых надо проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», «Котлы», «Ляп-ка», «Пятнашки», «Платочек-летуночек», «Считалки», «Третий — лишний», «Чижик», «Чехарда», «Кашевары», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами» и др.

□ Возможность помериться силой и ловкостью, стремление детей стать сильнее, победить появляется при проведении игр: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за



черту», «Тяни за булавку», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различных вариантов.

Программа предполагает знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

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

Достижение цели обеспечивается решением следующих 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;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребенка, повышение его жизненного тонуса.

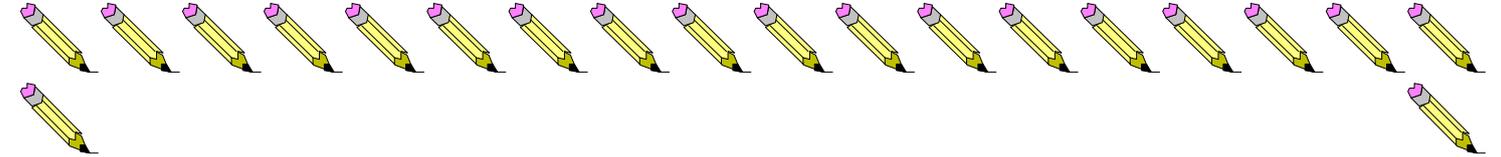
Особенности программы

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:

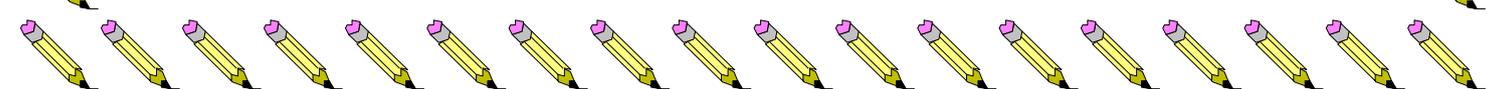
- по отраженным в играх аспектам национальной культуры (отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, 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.

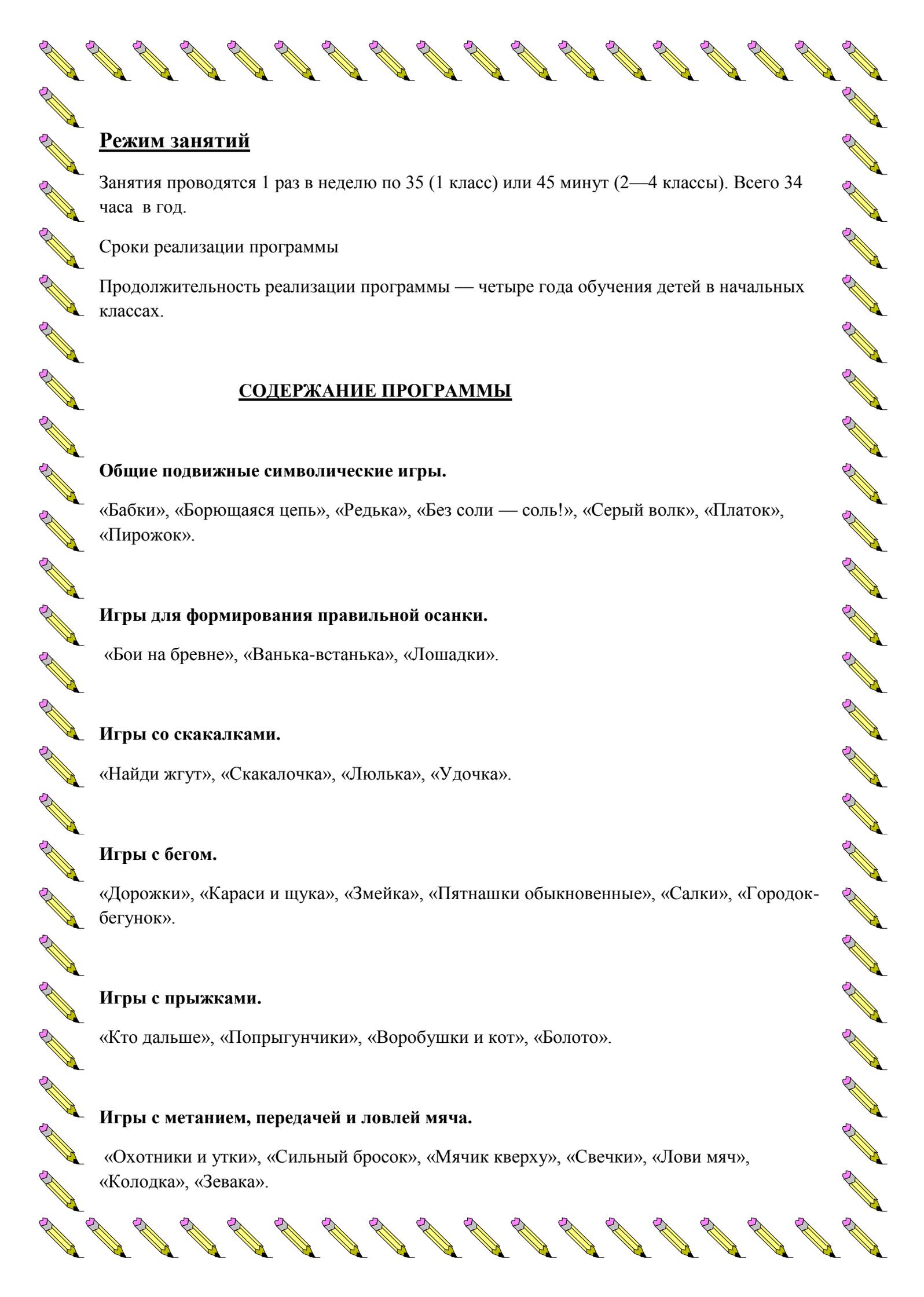


ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие «Игры, в которые играли наши предки»-----	1
2	Игры для формирования правильной осанки-----	2
3	Игры со скакалками -----	2
4	Игры с бегом и с прыжками -----	2
5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча-----	2
6	Игры с лазанием и перелезанием-----	2
7	Игры для развития внимания-----	2
8	Общеразвивающие игры-----	2
9	Игры с разными предметами-----	2
10	Игры с камешками, шариками и палками -----	2
11	Хороводные игры-----	2
12	Игры в помещении-----	2
13	Игры в фанты-----	2
14	Игры-шутки-----	2
15	Сюжетные игры-----	2
16	Загадки, шарады, каламбуры-----	2
17	Игры народов России-----	2
18	Праздник «Мы — русичи» -----	1
	Итого -----	34



Приведенное распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрено разнообразное содержание как теоретического, так и практического плана: упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.



Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 (1 класс) или 45 минут (2—4 классы). Всего 34 часа в год.

Сроки реализации программы

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общие подвижные символические игры.

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

Игры для формирования правильной осанки.

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

Игры со скакалками.

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

Игры с бегом.

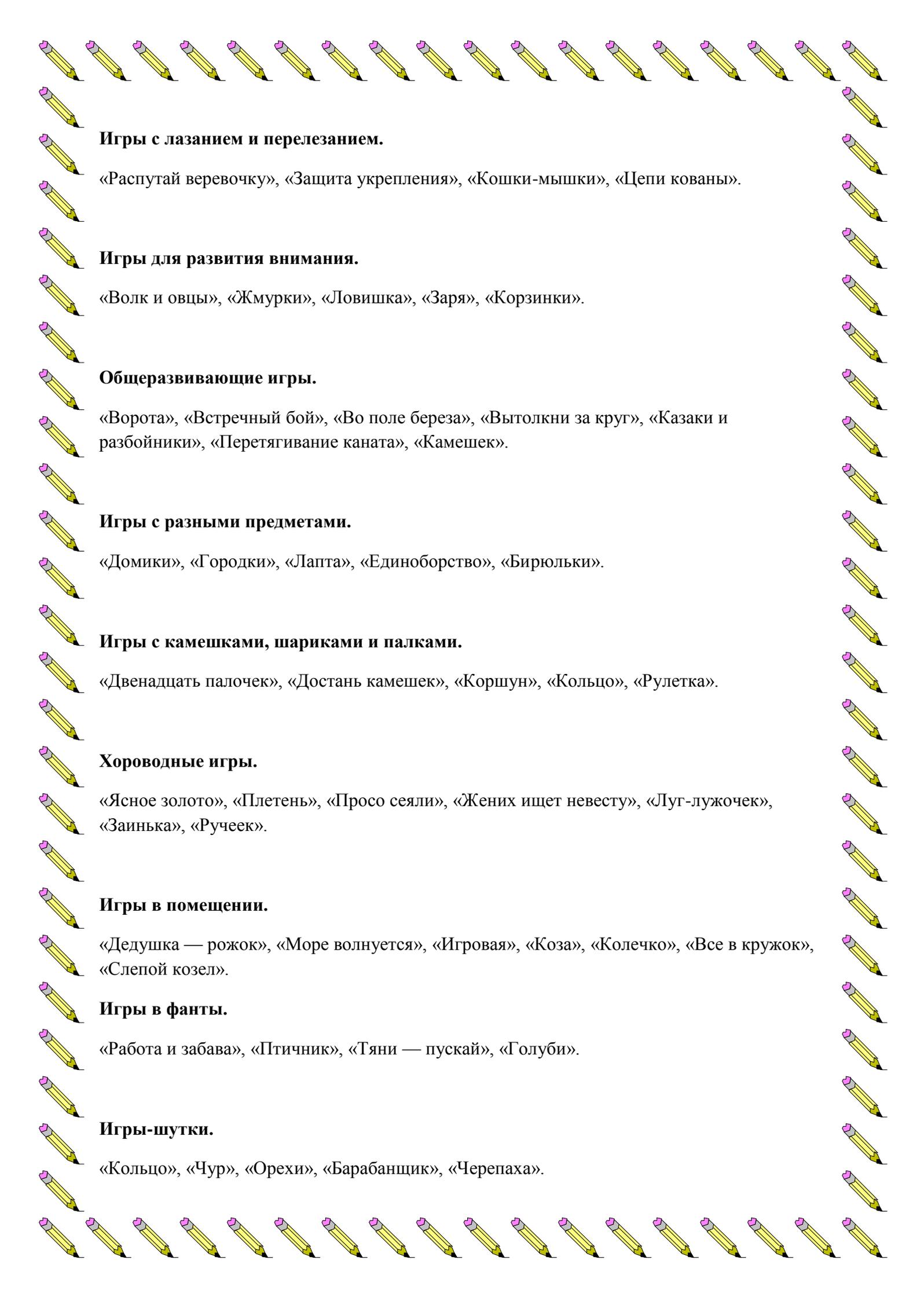
«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок».

Игры с прыжками.

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

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.

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



Игры с лазанием и перелезанием.

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

Игры для развития внимания.

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

Общеразвивающие игры.

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

Игры с разными предметами.

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

Игры с камешками, шариками и палками.

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

Хороводные игры.

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг-лужочек», «Заинька», «Ручеек».

Игры в помещении.

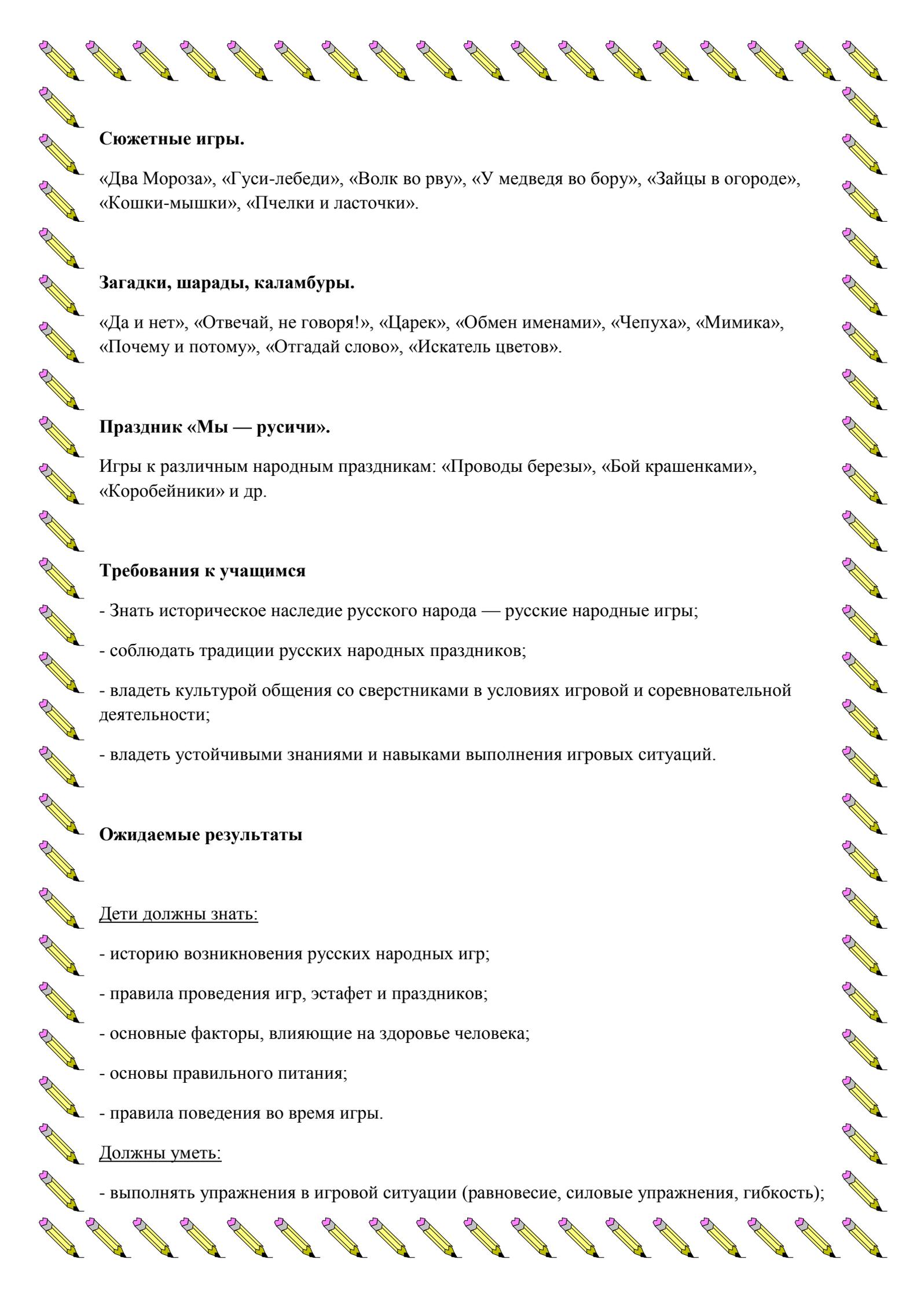
«Дедушка — рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козел».

Игры в фанты.

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

Игры-шутки.

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



Сюжетные игры.

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

Загадки, шарады, каламбуры.

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

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.

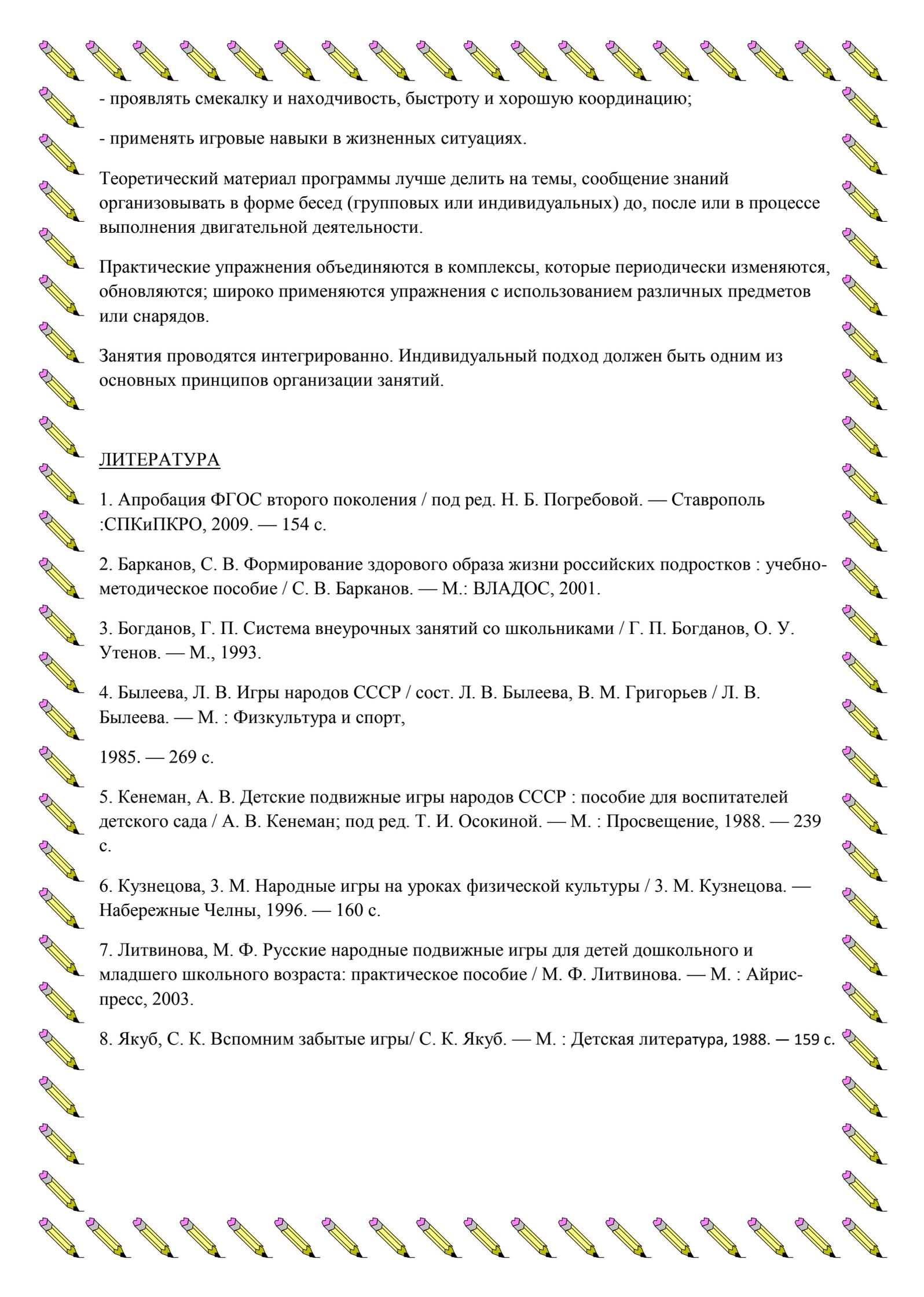
Ожидаемые результаты

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апробация ФГОС второго поколения / под ред. Н. Б. Погребовой. — Ставрополь :СПКиПКРО, 2009. — 154 с.

2. Барканов, С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков : учебно-методическое пособие / С. В. Барканов. — М.: ВЛАДОС, 2001.

3. Богданов, Г. П. Система внеурочных занятий со школьниками / Г. П. Богданов, О. У. Утенов. — М., 1993.

4. Былеева, Л. В. Игры народов СССР / сост. Л. В. Былеева, В. М. Григорьев / Л. В. Былеева. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 269 с.

5. 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.

6. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры / З. М. Кузнецова. — Набережные Челны, 1996. — 160 с.

7. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / М. Ф. Литвинова. — М. : Айрис-пресс, 2003.

8. Якуб, С. К. Вспомним забытые игры/ С. К. Якуб. — М. : Детская литература, 1988. — 159 с.