

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шелеховского района
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол от «30» августа 2023 г. № 93

УТВЕРЖДЕНО:
приказ от «30» августа 2023 г. № 143-од
Директор МКОУ ШР «СОШ № 7»
Н. Ю. Елизова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по факультативному курсу
«Подвижные народные игры»
1 классы

Разработчики:
Нечаева Елена Александровна,
учитель начальных классов, 1 КК;
Арыслангалиева Алина Сергеевна,
Учитель начальных классов, БК

д. Олха, 2023 г

Аннотация

На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе образования предлагается внедрить русские народные игры и развлечения в программу внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижные народные игры являются традиционным средством педагогики. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Подвижные игры - самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода»- гиподинамии. Эти игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость. Народные игры являются частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к родной стране.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Работа направлена не только на обучение народным играм, в ее содержание включены разнообразные игры - разминки , имеющие коррегирующее значение(формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета и т.д.)

Программа предусматривает закрепление в игровых заданиях двигательных навыков полученных на уроке физкультуры.

Цель программы: приобщать детей через народную игру к русской национальной культуре, дать представление о других национальных культурах, укреплять здоровье воспитанников.

Задачи программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью применения их в организации своего отдыха и досуга;
- формировать умение самостоятельно организовывать и проводить игры с учетом особенностей количества участников, места проведения и наличия спортивного инвентаря;
- привитие интереса к осознанному обучению правил подвижных игр для использования их в повседневной жизни;
- укрепление здоровья школьников средствами физкультурно- оздоровительной деятельности, формирование основ здорового образа жизни.
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности;
- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Коммуникативные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные результаты:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Средством формирования этих действий служит организация работы в группах, командах.

Содержание программы

Игры, отражающие национальный аспект

Человек и природа

1. У медведя во бору 2. Гуси-лебеди 3. Филин и пташки 4. Кот и мышь 5. Пчелки и ласточки 6. Волк во рву 7. Волк и гуси 8. Хромая лиса 9. Кошки-мышки 10. Белки, зайцы, мыши 11. Не боимся мы кота 12. Медведь, что ешь 13. Змейка 14. Ручеек 15. Караси и карпы 16. Переселение лягушек 17. Зайцы и морковь 18. Вороны и воробей 19. Ворон-синица 20. Бои петухов 21. Волки и овцы 22. Коршун 23. Мышки и две кошки 24. Коровки.

Быт русского народа

1. Охотники и утки 2. Дедушка-рожок 3. Рыбаки 4. Невод 5. Домики 6. Золотые ворота 7. Каравай 8. Заря 9. Встречный бой 10. Ловись рыбку 11. Удочка 12. Корзинки 13. Шишки, желуди, орехи 14. Птицелов 15. Кашевары 16. Бабы 17. Игры с песнями и хороводами.

Игры русских детей

1. Лапта (тягло, бить-бежать) 2. Городки (рюхи, чухи) 3. Бабки 4. Котлы 5. Горелки 6. Чижик (пыж, муха) 7. 12 палочек 8. Чехарда 9. Салки 10. Жмурки 11. Ловишки 12. Игровая 13. Считалки 14. Пустое место 15. Кто дальше 16. Платочек-летуночек 17. Третий-лишний 18. Ляпка 19. Шлепанки 20. Городок-бегунок 21. Хоровод 22. Вышибалы 23. Народный мяч 24. Башни 25. Снежки 26. Игры с мячами 27. Игры с завязанными глазами 28. Игры с веревочкой 29. Игры с прыжками 30. Игры с бегом.

Русские народные состязания

1. Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2. Тяни в круг 3. Достань камешек 5. Перетяни за черту 6. Тяни на булавки 7. Бои на бревне 8. Цепи-кованные 9. Колокол 10. Тары-бары.

Игры, классифицированные по моторной плотности

Малая моторная плотность.

1. Считалки 2. Золотые ворота 3. Каравай 4. Хоровод 5. Цвет 6. Ручеек 7. Отгадай, чей голосок 8. Летели, не летели 9. Запрещенное движение 10. Съедобное, не съедобное

Средняя моторная плотность

1. Жмурки 2. Хромая лиса 3. Хромой цыпленок 4. Пустое место 5. Третий-лишний 6. Чижик 7. Бабки 8. Болото 9. Городки (рюхи, чухи) 10. Оса 11. Совушка 12. Удочка 13. Цепи-кованные 14. У медведя во бору 15. Филин и пташки 16. Пчелки и ласточки 17. Змейка 18. Дедушка-рожок 19. Кашевары 20. Игры с песнями и хороводами 21. Кто дальше 22. Игры с завязанными глазами

Высокая моторная плотность

1. Гуси-лебеди 2. Кот и мышь 3. Волк во рву 4. Волк и гуси 5. Кошки-мышки 6. Белки, зайцы, мыши 7. Не боимся мы кота 8. Медведь, что ешь 9. Караси и карпы 10. Переселение лягушек 11. Зайцы и морковь 12. Вороны и воробей 13. Ворон-синица 14. Бои петухов 15. Волки и овцы 16. Коршун 17. Мышки и две кошки 18. Коровки 19. Охотники и утки 20. Рыбаки 21. Невод 22. Домики 23. Заря 24. Встречный бой 25. Ловись рыбка 26. Корзинки 27. Шишки, желуди, орехи 28. Птицелов 29. Бабы 30. Лапта (тягло, бить-бежать) 31. Котлы 32. Горелки (пыж, муха) 33. 12 палочек 34. Чехарда 35. Салки 36. Ловишки 37. Игровая 38. Платочек-летуночек 39. Ляпка 40. Шлепанки 41. Городок-бегунок 42. Вышибалы 43. Народный мяч 44. Башни 45. Снежки 46. Игры с мячами 47. Игры с веревочкой 48. Игры с прыжками 49. Игры с бегом 50. Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 51. Тяни в круг 52. Достань камешек 53. Перетяни за черту 54. Тяни на булавки 55. Бои на бревне 56. Колокол 57. Тары-бары.

Игры классифицированы по типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры.

Игры с ходьбой

1. Золотые ворота 2. Хоровод 3. Ручеек 4. Цвет 5. Каравай 6. Игры с песнями и хороводами 7. Перетягивания в парах, командах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 8. Тяни в круг 9. Достань камешек 10. Перетяни за черту 11. Тяни на булавки 12. Бои на бревне 13. Считалки 14. Съедобное, не съедобное 15. Запрещенное движение 16. Летели, не летели 17. Отгадай, чей

голосок 18.Цвет

Игры с бегом

1.Вороны и воробей 2.Ловишки 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Горелки 5.Рыбаки 6.Салки 7.Жмурки 8.Кошки-мышки 9.Не боимся мы кота 10.Медведь, что ешь 11.У медведя во бору 12.Филин и пташки 13.Белки, зайцы, мыши 14.Пчелки и ласточки 15.Кот и мышь 16.Змейка 17.Караси и карпы 18.Зайцы и морковка 19.Ворон-синица 20.Дедушка-рожек 21.Невод 22.Шишки, желуди, орехи 23.Игровая 24.Пустое место 25.Платочек-летуночек 26.Третий лишний 27.Игры с завязанными глазами 28.Игры с веревочкой 29.Колокол 30.Игры с бегом. 31.Цепи-кованные 32.Тары -бары 33.Шлепанки 34.Ляпка 35.Мышки и две кошки 36.Оса 37.Совушка

Игры с прыжками

1.Гуси-лебеди 2.Волк во рву 3.Хромая лиса 4.Волк и гуси 5.Переселение лягушек 6.Бои петухов 7.Волки и овцы 8.Коршун 9.Коровки 10.Домики 11.Ловись рыбка 12.Игры с прыжками 13.Хромой цыпленок

Игры с метаниями.

1.Охотники и утки 2.Заря 3.Встречный бой 4.Удочка 5.Корзинки 6.Птицелов 7.Кашевары 8.Бабы 9.Городки (рюхи, чухи) 10.Бабки 11.Котлы 12.Чижик (пыж, муха) 13.12 палочек 14.Чехарда 15.Кто дальше 16.Городок-бегунок 17.Вышибалы 18.Народный мяч 19.Башни 20.Снежки 21.Игры с мячами.

Игры классифицированы по содержанию и сложности построения игры.

Простые игры

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавку 7.Бои на бревне 8.У медведя во бору 9.Салки 10.Жмурки 11.Ловишки 12.Шлепанки 13.Снежки 14.Филин и пташки 15.Хромая лиса 16.Бои петухов 17.Бабки 18.Котлы 19.12 палочек 20.Считалки 21.Ловись рыбка.22.Каравай 23.Удочка 24.Кашевары 25.Кто дальше 26.Игры с мячами 27.Ляпка 28.Хоровод 29.Игры с завязанными глазами 30.Игры с веревочкой 31.Цвет 32.Летели, не летели 33.Запрещенное движение 34.Съедобное, не съедобное.

Переходные.

1.Дедушка-рожек 2.Гуси-лебеди 3.Шишки, желуди, орехи 4.Кот и мышь 5.Пчелки и ласточки 6.Волк во рву 7.Волк и гуси 8.Золотые ворота 9.Кошки-мышки 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы кота 12.Медведь, что ешь 13.Зайцы и морковка 14.Платочек-летуночек 15.Городок-бегунок 16.Игры с бегом. 17.Колокол 18.Птицелов 19.Ворон-синица 20.Горелки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Мышки и две кошки 24.Коровки. 25.Переселение лягушек 26.Рыбаки 27.Невод 28.Корзинки. 29.Вышибалы 30.Башни 31.Третий - лишний 32.Тары -бары 33.Отгадай, чей голосок 34.Хромой цыпленок 35.Болото Оса 36.Совушка

Командные

1.Змейка 2.Ручеек 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Городки (рюхи, чухи) 5.Чижик (пыж, муха) 6.Чехарда 7.Игровая 8.Пустое место 9.Караси и карпы 10.Вороны и воробьи 11.Охотники и утки 12.Домики 13.Заря 14.Встречный бой 15.Бобы 16.Игры с песнями и хороводами. 17.Народный мяч 18.Игры с прыжками 19.Цепи -кованные .

Игры классифицированы с учетом возрастных особенностей.

Для учеников первых классов

1.Каравай 2.У медведя во бору 3.Гуси-лебеди 4.Жмурки 5.Филин и пташки 6.Горелки 7.Лапта (упрощенный вариант) 8.Мышки и две кошки 9.Считалки 10.Игровая 11.Ловишки 12.Запрещенное движение.13.Летели, не летели 14.Совушка 15.Хромой цыпленок 16.Золотые ворота 17.Цвет 18.Кошки-мышки 19.Перетягивания в парах 20.Снежки

Игры классифицированы по способу проведения.

С водящим.

1. У медведя во бору 2.Салки 3.Жмурки 4.Ловишки 5.Шлепанки 7.Филин и пташки 8.Хромая лиса. 9.12 палочек 10.Ловись рыбка 11.Удочка 12.Ляпка 13.Хоровод 14.Летели, не летели 15.Запрещенное движение 16.Съедобное, не съедобное 17.Цвет 18.Змейка 19.Ручеек.

Без водящего.

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 4.Перетяни за черту 5.Тяни на булавы 6.Бои на бревне. 7.Снежки 8.Бои петухов 9.Бабки 10.Котлы 11.Кто дальше.

С предметами.

1.Перетягивания в парах (за веревку, за палку). 2.Кашевары 3.Игры с мячами 4.Игры с завязанными глазами 5.Игры с веревочкой 6.Городок-бегунок 7.Колокол 8.Платочек-летуночек

Без предметов.

1.Чехарда 2.Гуси-лебеди 3. Шишки, желуди, орехи 4.Кот и мышь 5.Пчелки и ласточки 6.Волк во рву 7.Волк и гуси 8.Оса 9.Кошки-мышки 10.Белки, зайцы, мыши 11.Не боимся мы кота 12.Медведь, что ешь 13. Зайцы и морковка 14.Игры с бегом. 15. Башни 16.Хромой цыпленок 17.Болото 18.Птицелов 19.Ворон-синица 20.Корзинки 21.Волки и овцы 22.Коршун 23.Мышки и две кошки 24.Коровки. 25.Переселение лягушек 26.Рыбаки 27.Невод.

Разговорные.

1.Считалки 2.Каравай 3. Золотые ворота 4. Горелки 5.Отгадай, чей голосок 6.Совушка. 7.Дедушка-рожок 8.Пустое место 9.Караси и карпы 10. Вороны и воробьи 11..Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Встречный бой 16.Игры с песнями и хороводами. 17.Тары -бары 18. Игры с прыжками 19. Цепи кованные 20.Игровая

Игры классифицированы по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре

Быстрота

1.Шишки, желуди, орехи 2.Кот и мышь 3.Лапта (тягло, бить-бежать) 4.Пустое место 5.Салки 6.Ляпка 7. Горелки 8.Рыбаки 9.Невод 10.Ловишки 11.Шлепанки 12. Вороны и воробьи

Сила

1.Перетягивания в парах (сидя, стоя, за руки, за веревку, за палку) 2.Тяни в круг 3.Достань камешек 5.Перетяни за черту 6.Тяни на булавы 7.Бои на бревне 8.Бои петухов

Выносливость

1.Лапта (тягло, бить-бежать) 2.Гуси-лебеди 3.Волк во рву 4.Городки (рюхи, чухи) 5. Чижик (пыж, муха) 6. Чехарда 7. Игровая 8.Волк и гуси 9.Дедушка-рожок 10.Пчелки и ласточки 11.Охотники и утки 12. Домики 13.Заря 14. Котлы. 15.Городок-бегунок 16.Волки и овцы 17.Змейка 18.Караси и карпы

Ловкость

1.У медведя во бору 2.Жмурки 3.Снежки 4.Филин и пташки 5.Хромая лиса 6.Бабки 7.12 палочек 8.Считалки 9.Ловись рыбка. 10.Игры с веревочкой 11.Цвет 12.Летели, не летели 13.Запрещенное движение 14.Съедобное, не съедобное 15.Кто дальше 16.Игры с мячами 17.Ручеек 18.Хоровод 19.Игры с завязанными глазами 20.Каравай 21.Удочка 22.Кашевары 23.Встречный бой 24. Цепи кованные 25. Бобы 26.Игры с песнями и хороводами. 27.Народный мяч 28. Игры с прыжками.

Тематический план

Класс: 1

Количество часов по учебному плану:

Всего 33 часа; в неделю 1 час.

№	Раздел/ тема	Кол-во часов
1.	Осанка. Ознакомление с упражнениями корригирующей гимнастики «Ровная спина». Повторение игр «У медведя на бору», «Совушка», «Змея»	1
2.	Закрепление упражнений комплекса «Ровная спина». Обучение народной игре «Перебежки»	1
3.	Обучение комплексу упражнений «Красивая осанка». Повторение игры «Перебежки», ознакомление с вариантами игры.	1
4.	Закрепление упражнений	1
5.	«Красивая осанка». Обучение игре «Попрыгунчики воробушки», варианты игры.	1
6.	Закрепление упражнений на формирование правильной осанки. Закрепление игр «Попрыгунчики воробушки», «Перебежки»	1
7.	Отработка упражнений на формирование правильной осанки. Обучение игре «Волк во рву» .	1
8.	Обучение игре «Волк во рву» .	
9.	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета. Повторение игры «Волк во рву», «Совушка», «Перебежки»	1
10.	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета в движении. Обучение игре «Колечко», «Веревочка»	1
11.	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета в движении. Обучение игре «Колечко», «Веревочка»	1
12.	Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета в движении.	1
13.	Повторение игры «Волк во рву», «Совушка», «Перебежки»	1
14.	Народные игры с мячами.	1
15.	Народные игры с мячами.	1
16.	Народные игры с мячами. Обучение игре «Круг», «Гонка мячей»	
17.	Повторение строевых упражнений и перестроений. Обучение игре «Охотники и утки», повторение ранее изученных игр (по желанию детей).	2
18.	Повторение строевых упражнений и перестроений. Повторение игры «Охотники и утки», «К своим флажкам»	1
19.	Обучение игре «Жмурки», «Собери в слепую»	1
20.	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений.	1
21.	Обучение игре «Выжигало»	1
22.	Обучение игре «Горелки»	1

23.	Повторение игр	
24.	Отработка и совершенствование упражнений на развитие равновесия, ориентирование в пространстве, координации движений. Игры по выбору детей.	1
25.	Развитие основных физических качеств (силы, прыгучести, ловкости, координации движений). Обучение играм «Казачьи-разбойники», «Лепта»	2
26.	Игра «Казачьи разбойники»	1
27.	Игра «Лепта»	1
28.	Народные подвижные игры по выбору детей. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
29.	Обучение игре «Лепта». Подведение итогов года	2

