

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Перми

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 10  
от «30» августа 2021г.

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«СОШ №61»  
г. Перми

\_\_\_\_\_ Е.А. Костарева  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Подвижные народные игры»**  
**(1-3 класс)**

составитель:  
учитель начальных классов  
МАОУ «СОШ № 61»  
Ожгибесова Г.В.

г. Пермь, 2021

## Пояснительная записка

Прикамье - край многонациональный. Расположение региона на границе Европы и Азии, тайги и лесостепи определило его роль в геополитическом пространстве. В Пермском крае сложился достаточно пестрый этнический состав. Основу населения составляют народы, чьи далекие предки давно освоили Прикамье. К таковым можно отнести русских (83,8% населения), татар (4,9%), коми-пермяков (4%), башкир (1,7%), удмуртов (около 33 тыс.) и марийцев. В XVIII – нач. XX в. в регионе сформировались компактные группы немцев (15,5 тыс.), поляков (1,2 тыс.), эстонцев (около 500 чел.), чувашей, белорусов (18,8 тыс.), латышей (857 чел.), литовцев (1,2 тыс.), евреев (6 тыс.) и наиболее многочисленные диаспоры образовали азербайджанцы, армяне, грузины, чеченцы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Курс «Подвижные игры народов Прикамья» реализует спортивно-оздоровительное и гражданско - патриотическое направления во внеурочной деятельности во 2-4 классах в рамках введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения.

**Цель курса:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре народов Прикамья в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр и забав народов Прикамья;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества детей. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, творческой выдумкой.

. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

**При проведении игр педагогу рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:**

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать перевозбуждения у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

**Методика проведения подвижной игры** включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к ее содержанию, правилам, 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.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми 8-10 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-25 минут. Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные - 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу. Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные **требования к отбору их содержания.**

Наиболее общими из них являются:

- соответствие игр образу жизни местного населения, уровню культуры, традициям;

- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;
- соответствие игр задачам воспитания, образования, развития и, наконец, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Основные формы проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

Для реализации программы необходим следующий **спортивный инвентарь**: мячи, скакалки, обручи, кегли.

Программа рассчитана на обучающихся начальной школы (8 часов).

**Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- расширение кругозора о подвижных играх и забавах народов Прикамья;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

**Способы проверки:** проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников,

**Учебно-тематическое планирование  
Подвижные народные игры**

№ п\п	Название тем	Кол-во ч.
1.	Введение. Русские народные игры	2
2.	Игры народов коми	1
3.	Татарские народные игры	1
4.	Удмуртские народные игры	1
5.	Башкирские народные игры	1
6.	Обобщение. Итоговое занятие	2
	Итого:	8

№ п\п	Название тем	Кол-во часов			Форма занятий	Форма подведения итогов
		Всего	Теоретических	Практических		
7.	Введение	0,5		0,5		
8.	Русские народные игры	1,5	0,5	1		
9.	Игры народов коми	1		1		
10.	Татарские народные игры	1		1		
11.	Удмуртские народные игры	1		1		
12.	Башкирские народные игры	1		1		
13.	Итоговые занятия	2	1	1		
	Итого:	8	1,5	6,5		

**Содержание программы**

**1. Введение.**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения народных игр.

Особенности игр народов Прикамья. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

## **2. Русские народные игры.**

«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Краски», «Горелки», «Кот и мышь», «Пятнашки», «Лапта», «Ляпка», «Ловишка в кругу», «Заря», «Игровая», «Почта», «Коршун», «Гуси», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Птицелов», «Шар», «Малечена-калечина», «Стадо», «Шлепанки», «Два мороза», «Заяц без логова».

## **3. Игры народов коми.**

«Стой, олень!», «Охота на оленей», «Невод»,  
«Ловля оленей», «Дзуль-палка», «Перетягивание скалки».

## **4. Татарские народные игры.**

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

«Продаем горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Хлопушки», «Займи место», «Ловишки», «Жмурки», «Тимербай», «Лисички и курочки», «Спутанные кони».

## **5. Удмуртские народные игры.**

«Водяной», «Серый заяц», «Игра с платочком» .

## **6. Башкирские народные игры.**

«Юрта», «Медный пень», «Липкие пенки».

## **7. Итоговые занятия.**

Игры, в которые мы не играли (презентации учащихся). Праздник – соревнование.

### **Прогнозируемые результаты:**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

### **Литература:**

1. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Academia, 2000. – 157 с.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 2003.
4. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
5. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
6. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000