

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» с. Дивное**

ПРИНЯТА:

с изменениями и дополнениями
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

врио директора МБОУСОШ № 2
_____ Т.В. Кимсас
«30» августа 2023 года
Приказ № 551 - ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»**

Уровень программы - базовый

Срок реализации – 1 год

Возрастная категория – 6 - 8 лет

ID – номер программы в Навигаторе – 5440

**Автор составитель – учитель физической
культуры, Бережная Марина Ивановна**

с. Дивное, 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа кружка «Русские народные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич). Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Направленность программы – физкультурно - оздоровительная.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «Русские народные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт тренера-преподавателя, использованы методические и авторские материалы ученых и известных тренеров в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика.

Адресатом программы Программный материал изложен в соответствии с утвержденным в учреждении режимом работы, предусматривает соревновательно-игровую деятельность. Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста (6 -8 лет).

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Общее количество часов в год – 36

Год обучения	Количество часов (академических)	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	36 (36 недель)

Режим организации обучения.

Занятия проводятся: 1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов в год).

Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.

Цель: способствовать духовному совершенствованию физически здоровой личности обучающихся, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Реализации общеобразовательной программы.

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.
- Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

Планируемые результаты.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образца;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения учащиеся должны знать:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

Уметь:

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Народные игры: Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок» Игры на развитие памяти. Игры на развитие воображения Игры на развитие памяти Игры на развитие мышления и речи

Народные игры: Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» Русская народная игра « Удар по веревочке»

Подвижные игры; Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». Весёлые старты со скакалкой. Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». Эстафеты с санками и лыжами Игры на лыжах «Биатлон» Игры зимой: «Охота на куропаток» Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» Игра «Салки с мячом». Игра «Прыгай через ров»

Спортивные игры: Футбол

Спортивные праздники: Спортивный праздник. Олимпийские игры Большие гонки Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» Игры по выбору детей Игры по выбору детей

Методическое обеспечение.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
6. <http://vashechudo.ru/> игры зимой

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	6
3	Подвижные игры	15

4	Спортивные игры		3
5	Спортивные праздники		6
Тематическое планирование	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)			
1	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения
			Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.
			Развитие внимания и памяти
3	3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» «Все помню»
			Развитие внимания и памяти
4	4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.
			Развитие воображения, речи
5	5	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.
			Развитие ловкости и внимания, памяти
6	6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».
			Развитие внимания, памяти и речи
Народные игры (6 часов)			
7	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
			Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
			развитие ловкости, быстроты, внимания ;
9	3	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.
			развитие ловкости, быстроты
10	4	Русская народная	Правила игры. Разучи-
			развитие ловко-

		игра «Кот и мышь» «Локомотив».	вание игры. Проведение игры.	сти, быстроты, внимания
11	5	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
12	6	Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры (15 часов)				
13	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
14	2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания
15	3	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.
16	4	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений
17	5	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
18	6	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств
19	7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
20	8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»,	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств

		«Прыжки по полоскам»		
21	9	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
22	10	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
23	11	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
24	12	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости
25	13	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
26	14	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
27	15	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений
Спортивные игры				
28	1	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств
29	2	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
30	3	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
Спортивные праздники				
31	1	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости
32	2	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
33	3	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
34	4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты

		игр»		роты
35	5	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств
36	6	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств