

I.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Народные игры» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ 1 г. Дубна.

Целью курса является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- обучение детей забытым народным играм, считалкам, другим жанрам устного народного творчества;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности

II. **Планируемые результаты**

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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;
- 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- 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.

III. **Оценка планируемых результатов**

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры.

По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным подвижным играм, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр

- Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- Формирования у детей и уверенности в своих силах.
- Умение применять игры в самостоятельных занятиях.

Учебно-тематический план

№	Тема	Формы проведен ия занятий	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	Разучивание народных считалок, использование их в игре .	Вводное занятие	1		
2	Подвижная игра «Совушка».	Игра	1		
3	Подвижная игра «Жмурки».Повторение считалок.	Игра	1		
4	Народная игра «Хромая лиса».	Игра	1		
5	Развитие скоростных качеств. Народная игра «Гуси-лебеди».	Игра	1		
6	Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля.	Эстафета	1		
7	Подвижные игры с мячом. Эстафета.	Эстафета	1		
8	Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Пустое место».	Игра	1		
9	Разучивание подвижной игры «Третий лишний». Развитие внимательности и дружелюбия в игре.	Игра	1		
10	Народная игра «Овцы и волки»	Игра	1		
11	Развитие силовых качеств. Народная игра «Цепи кованы»	Игра	1		
12	Упражнение для развития ловкости. Народная игра «Из круга вышибало»	Игра	1		
13	Упражнение для развития скоростных качеств. Народная игра «Горелки».	Игра	1		
14	Повторение изученных игр	Эстафета	1		
15	Повторение изученных игр	Эстафета	1		
16	Игры на свежем воздухе	Прогулка на св. воздухе	1		
17	Подвижные игры с мячом. Эстафета.	Эстафета	1		
18	Подвижные игры. Эстафета с	Эстафета	1		

	обручами и кеглями.				
19	Упражнение на развитие скоростных качеств. Игра «Белые медведи».	Игра	1		
20	Игры с мячом. Народная игра «Яблочко».	Игра	1		
21	Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний».	Игра	1		
22	Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр.	Соревнование	1		
23	Развитие ловкости. Народная игра «Змейка».	Игра	1		
24	Упражнения в ловкости. Народная игра «Удочка».	Игра	1		
25	Разучивание народной игры «Каравай».	Игра			
26	Повторение изученных игр.	Игра	1		
27	Соревнование «Веселые старты»	Соревнования	1		
28	Упражнения в ловкости. Народная игра «Дракон».	Игра	1		
29	Старинная народная игра «Кошки-мышки».	Игра	1		
30	Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках.	Соревнование	1		
31	Соревнование «Лучший бегун». Эстафета.	Соревнование	1		
32	Игры на свежем воздухе.	Эстафета	1		
33	Соревнование «Веселые старты». Обобщающее занятие.	Соревнование	1		

IV. Учебно-методическое обеспечение

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенков – М., 1993.
4. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
5. Гордияш, Е.Л., Жигульская, И.В., и др. Физическое воспитание в школе. Волгоград: Учитель, 2008.
6. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2011

7. Казин, Э.М. Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы. Кемерово. 2005.
8. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А.В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
9. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие. М., НЦ ЭНАС. 2002.
10. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л.В. М., Просвещение. 1986г.
11. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
12. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.
13. Сайт о русских народных играх. – [http\\www.glee.ru](http://www.glee.ru).
14. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Содержание программы «Народные игры»

№	Тема	
1	Разучивание народных считалок, использование их в игре .	Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, они вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками,

		жеребьевками, потешками.
2	Подвижная игра «Совушка».	Развитие коррекционных движений у ребят
3	Подвижная игра «Жмурки». Повторение считалок.	Жмурку, выбранного жеребьевкой, ставят в центре игровой площадки и завязывают глаза, а он поворачивается несколько раз. Затем следует диалог: «Где стоишь?» — «На мосту». — «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас». Участники игры расходятся по комнате, жмурка идет их искать. Пока жмурка ищет, никто не сходит со своего места, но все могут приседать, вставать на колени, обмениваться деталями одежды, чтобы, перехитрить жмурку. Участник, названный по имени, становится жмуркой.
4	Народная игра «Хромая лиса».	Игра основана на скоростных, силовых качествах. Можно проводить как на свежем воздухе так и в спортзале
5	Развитие скоростных качеств. Народная игра «Гуси-лебеди».	По краям игровой площадки располагаются два «дома», в одном из которых собираются игроки - «гусями». Выбранный на роль «волка» помещается в круг, символизирующий его логово. Ведущий отправляется в пустой «дом» и заводит диалог с «гусями»: <ul style="list-style-type: none"> - Гуси, гуси! - Га-га-га! - Есть хотите? - Да-да-да! - Так летите же домой! - Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой! - Ну, летите, как хотите, Только крылья берегите! «Гуси», взмахивая крыльями, пытаются переправиться в другой дом, а «волк их ловит». Пойманный игрок становится «волком».
6	Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля.	Дети встают в круг, а в центре круга находится ведущий. Ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, стараясь от него скорее избавиться. Задача ведущего – дотронуться до того, в чьих руках есть мяч. Игрок с мячом, который не успел передать мяч и которого коснулся ведущий, занимает его место
7	Подвижные игры с мячом. Эстафета.	Дети становятся в круг. Ведущий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий - узкий, горячий – холодный и т.д.).
8	Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Пустое место».	Эта игра напоминает игру «Космонавты», которая применяется речевка «Ждут нас быстрые ракеты-для прогулок по планетам на какую захотим на такую полетим»
9	Разучивание подвижной игры	Количество участников минимум 10 человек. Дети

	«Третий лишний». Развитие внимательности и дружелюбия в игре.	становятся по кругу по 2 человека (один спреди, другой сзади). И одна пара - убегающий и догоняющий. Убегающий бежит за спинами стоящих по кругу и в какой-то момент может встать вперед (лицом к центру круга) к какой-либо паре из стоящих. В этом случае убежать начинает сзади стоящий участник данной пары. Если догоняющий все-таки настиг партнера по игре, то они меняются местами, т.е. убежать начинает бывший догоняющий и его задача также пристроиться к одной из пар.
10	Народная игра «Овцы и волки»	Выбирается один «Волк», ребятам надо пробежать участок чтобы не попасть в лапы волку, кто был пойман тот становится волком.
11	Развитие силовых качеств. Народная игра «Цепи кованы»	Делятся на две команды берутся за руки, и стоят на расстоянии 10-15 метров на против друг друга
12	Упражнение для развития ловкости. Народная игра «Из круга вышибало»	2 вышибающие (вышибалы) и остальных детей надо вышибать. Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а дети между ними.
13	Упражнение для развития скоростных качеств. Народная игра «Горелки».	Игроки располагаются попарно, взявшись за руки и образуя колонну. Водящий встает впереди. Все хором громко говорят или распевают: Гори-гори ясно, Чтобы не погасло. И раз, и два, и три. Последняя пара, беги! В любом случае, при слове «беги» стоящие в последней паре размыкают руки и мчатся в начало колонны, обегая ее с разных сторон (один - слева, другой - справа), а водящий пытается поймать кого-то из них до того как пара, встретившись, вновь возьмется за руки.
14	Повторение изученных игр	Вспомнить все игры, которые были изучены ранее
15	Повторение изученных игр	Вспомнить все игры, которые были изучены ранее
16	Игры на свежем воздухе	Дети встают в круг, а в центре круга находится ведущий. Ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, стараясь от него скорее избавиться. Задача ведущего – дотронуться до того, в чьих руках есть мяч. Игрок с мячом, который не успел передать мяч и которого коснулся ведущий, занимает его место
17	Подвижные игры с мячом. Эстафета.	Дети встают в круг, а в центре круга находится ведущий. Ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, стараясь от него скорее избавиться. Задача ведущего – дотронуться до того, в чьих руках есть мяч. Игрок с мячом,

		который не успел передать мяч и которого коснулся ведущий, занимает его место
18	Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями.	<p>ентой отмечают линию. Из пластмассовых бутылок делают кегли. Ребенка ставят за чертой и он должен кинуть (желательно катить как во взрослом боулинге) мячик так, чтобы попасть по «кеглям».</p> <p>Правила игры</p> <p>Берут пластмассовые бутылки («кегли») и ставят треугольником.</p> <p>На некотором расстоянии от кеглей кладут ленту, она будет служить чертой, за которую нельзя переходить. Ребенка ставят за этой чертой.</p> <p>Показывают ему как нужно сбивать кегли мячиком. Затем ребенку дают возможность самому попробовать сбить кегли.</p> <p>Выставляют бутылки заново и игра продолжается.</p>
19	Упражнение на развитие скоростных качеств. Игра «Белые медведи».	<p>Выбирается один водящий-«медведь», который становится у угла площадки. Остальные играющие – дети. Они располагаются на другой стороне площадки в свое «доме». Пространство между «берлогой» «медведя» и детьми – «бор» (лес).</p> <p>Дети идут в «бор» за «грибами» «ягодами», постепенно приближаясь к «медведю».</p> <p>Во время сбора «грибов» и «ягод» дети припевают:</p> <p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит!</p> <p>После этого «медведь» догоняет детей, а они убегают к себе «домой».</p>
20	Игры с мячом. Народная игра «Яблочко».	<p>Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда встает в шеренгу. Первые игроки команды поднимают мяч над головой и начинают его передавать стоящему сзади, а тот перехватывает мяч и передает его дальше. При этом нельзя поворачиваться. Последний игрок передает таким же образом мяч вперед. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.</p>
21	Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний».	<p>Количество участников минимум 10 человек. Дети становятся по кругу по 2 человека (один спереди, другой сзади). И одна пара - убегающий и догоняющий.</p> <p>Убегающий бежит за спинами стоящих по кругу и в какой-то момент может встать вперед (лицом к центру круга) к какой-либо паре из стоящих. В этом случае убежать начинает сзади стоящий участник данной пары. Если догоняющий все-таки настиг партнера по игре, то они меняются местами, т.е. убежать начинает бывший догоняющий и его задача также пристроиться к одной из пар.</p>
22	Игры на свежем воздухе.	Вспомнить все игры, которые были изучены ранее

	Повторение изученных игр.	
23	Развитие ловкости. Народная игра «Змейка».	Дети становятся парами друг за другом (в очередь). При этом они держатся руками (каждый одной рукой: правой или левой), поднятыми вверх, т.е. образуют проход в виде домика. У кого-то одного нет пары и он начинает ее себе выбирать: бежит по образованному из рук коридору и берет кого-то за руку. В итоге они встают в конце за всеми, также подняв руки домиком. Освободившийся игрок бежит к началу "ручейка" и начинает все снова.
24	Упражнения в ловкости. Народная игра «Удочка».	Игроки привязывают к поясу толстую нитку или шнур длиной 1 — 1,5 метра с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача ловцов — как можно больше наловить рыбок — т.е. наступить на волочащуюся по земле палочку и оборвать ее. Побеждает тот, кто больше всех наловит рыбок и сохранит свою.
25	Разучивание народной игры «Каравай».	Ребята взявшись за руки водят хоровод со словами «Каравай-каравай кого хочешь выбирай,,,»
26	Повторение изученных игр.	Вспомнить все игры, которые были изучены ранее
27	Соревнование «Веселые старты»	Вспомнить все игры, которые были изучены ранее
28	Упражнения в ловкости. Народная игра «Дракон».	Все участники выстраиваются паровозиком и, держа друг друга за талии, садятся на корточки. Ведущий объявляет, что они изображают гусеницу и должны показать как: гусеница спит; потягивается; пытается встать (встает); умывается; делает зарядку; находит еду; ест; танцует. При этом хвостик постоянно мешает голове делать свои дела (вредный хвостик).
29	Старинная народная игра «Кошки-мышки».	Дети выбирают кошку и мышку, а все остальные встают в круг. «Кошка» догоняет «мышку», а дети из круга помогают мышке.
30	Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках.	Вышибалы
31	Соревнование «Лучший бегун». Эстафета.	Игры кто быстрее
32	Игры на свежем воздухе.	Вышибалы
33	Соревнование «Веселые старты».	Эстафета с мячом
34	Обобщающее занятие.	Вспомнить все игры, которые были изучены ранее

Требования к уровню подготовки учащихся

1. о способах и особенностях движение и передвижений человека;
2. о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
3. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
4. о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
1. составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
2. организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
3. уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ценностные основы: здоровье - физическое, нравственное и социально-психическое; стремление к здоровому образу жизни; справедливость, милосердие, уважение родителей, забота и помощь, честность, чувство долга, красота, гармония, эстетическое развитие.

Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Выбор оптимальных условий для проведения различных мероприятий;
2. Аудиоматериалы и видеотехника, телевизор;
3. компьютер, мультимедийная установка;
4. Наличие спортивного инвентаря;

Список литературы:

1. Бесова М.А., Шутки, игры, песни соберут нас вместе. – Ярославль: Академия развития. Академия Холдинг, 2004.
2. Григорьев Д.В. «Внеурочная деятельность школьников». -М.: Просвещение, 2010.
3. Кондакова О.Н., Детские считалки. – М:Детская литература, 1999.
4. Якуб Н.К., Вспомним забытые игры.-М: Детская литература, 1988.

