

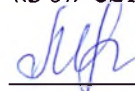
ПРИНЯТА

На заседании ШМО

классных руководителей

Протокол № 1 от

«30» сентября 2023

 М.А.Волосатова

УТВЕРЖДЕНА

директор школы

 Е.И.Зуев

Приказ № 174

от «1» сентября 2023



Рабочая программа курса «Народные игры»

Возраст: 11-14 лет

Составитель: учитель

Физкультуры

Татарников А.А.

КАЧУГ, 2023

Пояснительная записка

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Наиболее распространенной в школе является спортивно – оздоровительный вид внеурочной деятельности. Этому виду деятельности посвящена данная программа.

Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Игровая деятельность детей и подростков представляет собой важный фактор их всестороннего гармонического развития. Особое значение в физическом воспитании подрастающего поколения приобретают подвижные игры, особенностью которых является активная двигательная деятельность, включающая все основные виды движения: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание в цель т.д.

Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое у русского народа издавна способствовали широкой популярности подвижных игр как средства физического воспитания подрастающего поколения.

Данная программа содержит материал, основанный на народных подвижных играх.

Цель программы – формирование разносторонне развитой, активной личности школьника. Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих задач: Воспитание любви к родному краю через народные игры.

Сохранение и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Формирование у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях самосовершенствования.

Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа)

Программный материал включает 2 раздела: основы знаний о народных играх и двигательные умения, навыки и физическое совершенствование.

Раздел «Основы знаний» изучается в процессе занятий. Одно занятие имеет трехчастную структуру и включает в себя только народные подвижные игры.

К занятиям по программе допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. К занятиям с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе – рекомендуется индивидуальный подход и учитываются противопоказания к некоторым физическим упражнениям.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена для детей 5 класса 11 – 12 лет и рассчитана на один год обучения (34 часа), один час в неделю.

Основной формой образовательной деятельности является внеурочное тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы «Народные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Требования к качеству освоения учебного материала

Учащиеся должны знать и иметь представление:

О причинах возникновения травм во время занятий народными играми, профилактике травматизма;

Об истории возникновения некоторых народных игр;

О законах чести играющих;

Считалки и зачины.

Уметь:

Самостоятельно изготавливать инвентарь к играм (биту, «чиж», тряпичные мячи т.д.);

Выбрать место для игры;

Строго соблюдать правила игры;

Выполнять игровые действия в различных вариантах.

Проверяя умения и навыки учащихся по подвижным играм можно оценивать:

Знание правил игры и умение соблюдать их в ее процессе;

Умение целесообразно и согласованно действовать в игре;

Умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах безопасности в школе, дома и на улице; об ответственности за свои поступки, слова и мысли; за свое физическое и душевное здоровье; об основах организации коллективной творческой деятельности.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом; развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; ценностного отношения к собственному самосовершенствованию).
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия); приобретение школьником опыта самопознания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта самообслуживания; самооздоровления и самосовершенствования; принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других людей.

Учебно – тематический план

Раздел программы	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний	Правила поведения и безопасности. Выбор водящего. Разучивание считалок. Исторические сведения о народных играх. Законы чести для играющих. Считалки, зачины.	В процессе уроков			
Подвижные игры малой и средней интенсивности	У ребят порядок строгий; пятнашки; мы веселые ребята; салки; удочка; жмурки; чехарда;	9 часов	7 часов	10 часов	8 часов

	гуси – лебеди; через нарты; перетягушки; постройка снежной крепости; отруби хвост; коршун и насадка; повар и котята.				
Подвижные игры высокой интенсивности	12 палочек; флажки; чиж; десятки; прыгалки; меткий стрелок; карельские гонки; осада снежной крепости; стратегическая высота; салки со снежками; городки; семь стекол; лапта.	9 часов	7 часов	10 часов	8 часов
Подвижные игры на внимание, расслабление, наблюдательность	Совушка; вороны и воробьи; ручеек; горелки; штандер; по следу; побелка; классы; я знаю; прятки; фишки.	9 часов	7 часов	10 часов	8 часов

Всего часов: 34

Содержание программного материала.

1. Основы знаний о народных играх.

- * Исторические сведения о народных играх.
- * Как выбрать и провести игру (отчего зависит выбор игры, способы деления на команды, выбор места, выбор названия команды).
- * Законы чести для играющих в народные игры (правила поведения и безопасности во время игры).
- * С чего начинается игра? (выбор водящего. Считалки, зачины).
- * Изготовление инвентаря для народных игр (тряпичные мячи, «крючок» для удочки, «чижик», лапта, бита и т.д.).

2. Двигательные умения, навыки и физическое совершенствование.

а) Игры малой интенсивности:

«У ребят порядок строгий», «Пятнашки с приседанием», «Мы-веселые ребята», «Жмурки», «Пятнашки», «Салки-ноги от земли», «Удочка», «Чехарда», «Гуси-лебеди», «Через нарты», «Постройка снежной крепости», «Перетягушки», «Отруби хвост», «Коршун и насадка», «Повар и котята».

б) Игры высокой интенсивности:

«Двенадцать палочек», «Флажки», «Чиж», «Десятки», «Прыгалки», «Меткий стрелок», «Карельские гонки», «Осада снежной крепости», Стратегическая высота», «Салки со снежками», «Городки», «Семь стекол», «Лапта».

в) Игры на внимание, наблюдательность, дисциплинированность:

«Совушка», «Вороны и воробьи», «Ручеек», «Горелки», «Штандер», «По следу», «Побелка», «Классы», «Я знаю», «Прятки», «Фишки».

Методические рекомендации

В методике организации и проведения народных подвижных игр наиболее существенное значение имеют следующие вопросы:

- * выбор игры;
- * подготовка к проведению игры;
- * объяснение игры;
- * организация и руководство процессом игры.

Выбор игры. При выборе игры прежде всего необходимо учесть возраст играющих, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, количество участников и место проведения игры (размеры игровой площадки, на воздухе или в помещении будет проводиться игра, погодные условия и т.д.). Кроме того, необходимо учесть формы организации народных игр: урочная, внеурочная, внешкольная, на массовом празднике. Наконец, определенное значение имеет наличие игрового инвентаря.

Подготовка к проведению игры. При подготовке к проведению игры существенное значение имеет подготовка игровой площадки, игрового инвентаря, распределение ролей, деление детей на команды и объяснение игры.

Выбирая и подготавливая игровую площадку, руководитель, прежде всего, должен учесть гигиенические требования, позволяющие предотвратить травматизм участников игр (площадка должна быть ровной, без рытвин и ям, без острых, режущих и колющих предметов и т.п.) и сделать необходимую для игр разметку. Нужный инвентарь должен быть в исправном состоянии и находиться под рукой. Для выделения водящих и разделения детей на команды можно применять различные способы: по назначению учителя, путем расчета, через считалки, по выбору капитанов, по очереди.

Объяснение игры. Педагогический рассказ должен быть кратким (не более 2-3 минут), эмоциональным, доступным, наглядным, логичным. Ученики 5 класса имеют уже определенную игровую подготовку, поэтому рекомендуется меньше говорить об основных требованиях к играющим и более подробно рассказывать о значении, технике и тактике игры. Для экономии времени учитель может связывать объяснение с размышлением учеников к началу игры.

Организация и руководство процессом игры. Организуя игру и руководя ею, необходимо своевременно выбрать помощников и водящих, провести комплектование команд, следить за активностью играющих и уровнем физических и эмоциональных нагрузок, осуществлять объективное судейство. При организации игр педагогу необходимо пробуждать и поддерживать интерес учеников к выполнению роли помощников, поощрять стремление играющих к согласованным решениям при выполнении различных заданий, воспитывать у играющих спокойное отношение к успехам и неудачам в играх. Важное значение в методике проведения народных подвижных игр имеет правильное подведение итогов игры. Одним из главных требований при определении победителей является такая система оценки результатов игры, когда ее участники не выбывают в процессе игры, а лишь получают штрафные очки. Моторная плотность занятий в этом случае достигает 80% и оказывает наиболее положительное действие на функциональную подготовленность детского организма. Регулировать нагрузку при проведении игр можно следующими способами:

- установление кратковременных перерывов или проведение игры без перерывов;
- увеличение или уменьшение количества повторений игры или ее отдельных эпизодов;
- увеличение или уменьшение общего времени на игру;
- удлинение или сокращение дистанций пробежек; расширение или сокращение общего участка для игры; облегчение и уменьшение (или усложнение и увеличение) числа препятствий; облегчение веса предметов;
- увеличение или сокращение числа игроков в командах.

Литература

- 1 Л.В. Былеева, М.М. Григорьев «Игры народов СССР»
- 2 С.К. Якуб «Вспомним забытые игры» М., Детская литература. 1990 г.
- 3 И.Ф. Петров «Театрализованные ярмарочные гуляния для детей»
- 4 С.И. Мерзлякова «Фольклор – музыка – театр».
- 5 Ю.А. Ермолаев, Ю.Ю. Ермолаева «Народные подвижные игры», М., Академия наук СССР 1990 г.
- 6 В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры» М., Просвещение 1977 г.
- 7 А.П. Матвеев рабочая программа «Физическая культура» 5 – 9 классы Просвещение 2011 г.