

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»

РАССМОТРЕНО

На заседании

ШМО классных руководителей

«01» 09 2022 года
Смирнова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

«01» 09 2022 года
Соловьева Л.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

«01» 09 2022 года
Шукаева О.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Спортивный клуб
«Русские народные игры»
для обучающихся 1-4 классов**

Срок реализации программы – 1 год
Автор: Гусева Н.А.

Кострома
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Русские народные игры» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования").

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать, как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни школьников, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством народных подвижных игр;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием народных подвижных игр;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно – оздоровительную деятельность;

В основу отбора содержания программы были положены следующие **принципы**:

- **принцип оздоровительной направленности** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
- **принцип социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Русские народные игры, являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы и развиты следующие виды **универсальных учебных действий (УУД)**:

Личностные:

- Определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- способность к самооценке своих действий, поступков;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского, тувинского народов, уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем, планировать свои действия с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные УУД:

- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего кружка;
- осваивать правила поведения и безопасности;
- проявлять индивидуальные творческие способности

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами являются:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах игровой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в игре и использовать накопленные знания.

Место спортивного клуба «Русские спортивные игры» в учебном плане

В соответствии с учебным планом СОШ № 11 на 2022/2023 учебный год рабочая программа курса рассчитана на 2 час в неделю (68 часов в год).

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям, по показу и рассказу.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Мяч футбольный
2. Мяч волейбольный
3. Мяч баскетбольный
4. Насос для накачивания мячей
5. Скакалки.
6. Набор для подвижных игр (в сумке)
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастические маты.
9. Свисток для учителя
10. Секундомер для учителя

Техническое обеспечение:

1. Основы знаний – 3 ч.
 - техника безопасности при занятиях физкультурой. Спортивная форма.
 - Подвижные игры и их влияние на развитие двигательных способностей – 1 ч.
 - история возникновения русских народных подвижных игр – 2 ч.
2. Русские народные подвижные игры – 56 ч.
 - игры с бегом и прыжками
 - игры с мячом
 - игры с предметами
 - командные игры
3. Зимние подвижные игры - 12 ч.
 - командные игры
 - ролевые игры
 - эстафеты

**Тематическое планирование
спортивного клуба «Русские спортивные игры»**

№п/п	Тема занятия	Дата	Примечания
Основы знаний – 3 ч.			
1.	Техника безопасности при занятиях физкультурой в спортзале. Спортивная форма. Подвижные игры и их влияние на развитие двигательных способностей.		
2.	История возникновения русских народных игр. Ознакомление с традициями и обычаями русского народа.		
3.	Беседа «Народные игры» «Салки» (правила игры)		
Русские народные подвижные игры – 53 ч.			
4.	«Волк во рву» (правила игры)		
5.	«Салки» (закрепление правил игры)		
6.	«Мячик кверху» (правила игры)		
7.	«Мышеловка» (правила игры)		
8.	«Волки и овцы» (закрепление правил игры)		
9.	Игры – соревнования Инструкция ТБ		
10.	«Мячик кверху» (закрепление правил игры)		
11.	«Прыжки со связанными ногами» (правила игры)		
12.	«Мышеловка» (закрепление правил игры)		
13.	«Жмурки» (правила игры)		
14.	«Прыжки со связанными ногами» (закрепление правил игры)		
15.	«Охотники и утки» (правила игры)		
16.	«Лягушка» (правила игры)		
17.	«Ленок» (Белорусская игра, правила игры)		
18.	«Жмурки» (закрепление правил игры)		
19.	«Лес, болото, озеро» (Белорусская игра, правила игры)		
20.	«Охотники и утки» (закрепление правил игры)		
21.	«Лягушка» (закрепление правил игры)		
22.	«Крестики и нолики» (правила игры)		

23.	«Волк во рву» (закрепление правил игры)		
24.	«Колокол» (Украинская игра, правила игры)		
25.	«Лес, болото, озеро» (Белорусская игра , закрепление правил игры)		
26.	«Мячик кверху» (закрепление правил игры)		
27.	«Падающая башня» (правила игры)		
28.	«Салки» (закрепление правил игры)		
29.	«Крестики и нолики» (закрепление правил игры)		
30.	«Займи место» (Татарская игра ,закрепление правил игры)		
31.	«Падающая башня» (закрепление правил игры)		
32.	«Крестики и нолики» (закрепление правил игры)		
33.	Командная игра- «Полоса препятствий»		
34.	«Займи место» (Татарская игра ,правила игры)		
35.	«Горелки (правила игры)		
36.	«Колокол» (Украинская игра , правила игры)		
37.	«Заяц без логова» (правила игры)		
38.	«Займи место» (Татарская игра ,правила игры)		
39.	«Горелки (правила игры)		
40.	«Колокол» (Украинская игра , правила игры)		
41.	«Заяц без логова» (правила игры)		
42.	«Горелки» (закрепление правил игры)		
43.	«Заря» (закрепление правил игры)		
44.	«Цвет» (Украинская игра, правила игры)		
45.	«Заяц без логова» (закрепление правил игры)		
46.	«Займи место» (Татарская игра, закрепление правил игры)		
47.	«Ляпка» (правила игры)		
48.	«Ленок» (Белорусская игра ,закрепление правил игры)		
49.	«Колокол» (Украинская игра , закрепление правил игры)		
50.	«Цвет» (Украинская игра, закрепление правил игры)		

51.	«Ляпка» (закрепление правил игры)		
52.	«Классики» (правила игры)		
53.	«Заяц без логова» (закрепление правил игры)		
54.	«Падающая башня» (закрепление правил игры)		
55.	«Классики» , «Горелки»(закрепление правил игры)		
56.	Итоговое занятие «Спортивна эстафета»		
Зимние подвижные игры – 12ч.			
57.	Основы знаний – 1 ч.		
	Техника безопасности при занятиях физкультурой на улице в зимнее время. Спортивная форма. Беседа о зимних играх и забавах.		
58.	«Снежная башня» (правила игры)		
59.	«Снежная башня» (закрепление правил игры)		
60.	«Царь ледяной горы» (правила игры)		
61.	«Царь ледяной горы» (закрепление правил игры)		
62.	ТБ катания на санках. «Дружные шеренги» Игры на санках (правила игры)		
63.	«Быстрые и меткие» (правила игры)		
64.	«Быстрые и меткие» (закрепление правил игры)		
65.	«Штурм крепости» (правила игры)		
66.	«Штурм крепости» (закрепление правил игры)		
67.	«С горки на санках» (закрепление правил игры на санках)		
68.	«Спортивна эстафета» (правила игры)		

Учебно- методическое обеспечение

1. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019.
3. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю. и др. Народные подвижные игры: Учебное пособие. М.: Академия наук РФ, 2003.
4. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2002.