Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр» Снежненского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседаниипедагогического совета«\_\_03\_\_\_» \_\_\_09\_\_\_\_\_\_\_2018 г.Протокол №\_2\_\_\_\_\_ | Утверждена приказомдиректора МБУ ДО «ДООСЦ»№ 14-од от «\_\_03\_» \_\_\_09\_\_2018 г. |

Дополнительная общеразвивающая

образовательная программа

физкультурно - спортивной направленности

 «НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

 на 2018-2019 учебный год

Гаджиев Рустам Фирудин оглы

Педагог дополнительного образования

Тип программы: модифицированная

Уровень освоения: стартовый

Возраст детей 7-12 лет

Срок реализации программы 1 года

 п. Снежный 2018г.

1. **Пояснительная записка**

 Модифицированная общеразвивающая образовательная программа «Народные игры» является физкультурно - спортивной направленности, рассчитана для детей в возрасте от 7 до 12 лет и составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта начального общего образования второго поколения, примерных программ внеурочной деятельности начального и основного образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский. А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 111 с. - *(Стандарты второго поколения), в соответствии с*требованиями к результатам освоения МБУ ДО ДООСЦ Снежненского с.п..

Программа рассчитана на 108 учебных часа (3 часа в неделю). Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

* **Актуальность.** Повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.
* Русские народные подвижные игры - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогической деятельности. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.
* Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально - волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, на развитие основных физических качеств; русские народные игры, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр и игр с элементами лыжной подготовки; русские народные подвижные игры - эстафеты. Программа кружка «ОФП с элементами русских народных подвижных игр составлена на основе материала, который изучают на уроках физической культуры в школе. Занятия в кружке ОФП и элементами русских народных подвижных игр являются хорошей школой физической культуры. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая объединила в себе теоретические сведения об игровых традициях русского народа, учитывая потребность детей в двигательной активности. Она позволяет формировать осознанный выбор здорового образа жизни, создает эмоциональную положительную основу для развития патриотических чувств любви и преданности Родине. Любые игры - это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Практическая значимость данной программы заключается в том, что она создает условия возрождения народных подвижных игр, которые делают жизнь детей содержательной и полезной. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети контролируют свои поступки, приучаются к правилам справедливости, правильно и объективно оценивают поступки других. Народные русские подвижные игры являются частью интернационального, художественного, физического воспитания.

При подборе игр учитывается возрастные особенности детей разного возраста, необходимость постепенного перехода от простых игр к более сложным, чередование активных игр и играми малой подвижности.

 К народным играм относятся также традиционные забавы (ходули, качели, катание с гор и т. д.), упражнения и состязания (прыжки, борьба, подъём и метание камня и т. д.). Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх, дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда. По содержанию и времени бытования народные игры делятся на несколько групп.

 Игры зимние, весенние, летние, осенние. В них, опираясь на свои наблюдения, дети выражают собственное отношение к окружающей природе, отождествляют зверей и птиц, домашних животных с добрыми и злыми силами людей и лесов, изображают в лицах содружество или борьбу человека с этими силами.

 «Трудно представить ребячью жизнь без игр, весёлых, шумных, нередко с песнями, считалками, загадками. Одни игры помо­гают стать сильными, ловкими, меткими. Другие развивают сообразительность и смекалку. А в-третьих, всё зависит от воображения, от того, как хорошо вы смо­жете представить и сыграть то или иное действующее лицо». (Г. Науменко).

**Цель программы:**

- Способствовать освоению воспитанниками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

**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 различным видам 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
1. **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.
1. **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 игр, 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

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема занятия**  | **Содержание занятия**  | **Дата** **Проведения**  | **Формы контроля** |
|  | **Народные игры 20 занятий** |  |
| 1  | Р « |  Русская народная игра Медведь в лесу»  |  Игровые правила. Отработка игровых приёмов.  |  |  |
| 2 -4 |  « | Русская народная игра Горелки».  |  Правила игры. Проведение игры.  |  |  |
| 5 -6 |   | Русская народная игра «Кот и мышь».  |  Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.  |  |  |
| 6- 8 |  « | Русская народная игра Блуждающий мяч».  |  Правила игры. Проведение игры.  |  |  |
| 9-10  | « | Украинская народная игра Ниточка и иголочка»  | История игры, проведение игры.  |  |  |
| 11-13 |  | РРусская народная игра «Лягушки на болоте» | Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах. |  |  |
| 14-17 |  | РРусская народная игра «Золотые ворота», «Игровая» | Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой. |  |  |
| 18-20 |  | Русская народная игра «Хлоп! Хлоп! Убегай!» | Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой. |  |  |
|  |  **Игры на развитие психических процессов 20 занятий**  |  |
|  21-23 |   |  Игры на развитие памяти.  |  Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».  |  |  |
| 24-25 |  в |  Игры на развитие воображения.  |  Игры, «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».  |  |  |
| 26 -27 |  и | Игры на развитие мышления речи.  |  Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».  |  |  |
| 28-30  | э р | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребенка | Игры «Баба Яга», «Три характера».   |  |  |
| 31-33 |  | Игры на развитие внимания  | «Колесо», «Кто первый», «Мяч ловцу»  |  |  |
| 34-35 | п | Игры на развитие зрительной памяти | «Нитка, иголка , узелки», «Шишки, желуди, орехи»  |  |  |
| 36-40 | с | Игры на развитие сообразительности | «Лёгкий мяч», «12 палочка»  |  |  |
|  |  **Подвижные игры 23 занятий**  |  |
| 41-43 |  с |  Игры на внимание «Класс, мирно», «За флажками».  |  Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.  |  |  |
| 44-46  |  « | Игра с элементами ОРУ Море волнуется – раз»  |  Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.  |  |  |
| 47-49  |  у |  Игра с мячом «Охотники и тки».  |  |  Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.  |  |  |
| 50-53 |   | Весёлые старты с мячом.  |  |  Гимнастические упражнения. Эстафеты.  |  |  |
| 54-56 |   | Игра «Волк во рву»  |  | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.  |  |  |
| 57-59 |   | Весёлые старты со скакалкой |   |  Комплекс ОРУ со скакалкой.  |  |  |
| 60-63 | ц | Игры на свежем воздухе «ДДеда Мороза», «Метко ель», «Эстафеты»  | ва в  |  Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.  |  |  |
| 64-65 |   | Игра «Удочка»  |  |  Игры со скакалкой, мячом.  |  |  |
|  | **Спортивные игры 45 занятий** |
| 66-70 | Спортивный праздник.  |  | Игры, «Весёлые эстафеты»   |  |  |
| 71-75  | Спортивный праздник.  |  | Игры, эстафеты «Весёлые потешки»  |  |  |
| 76-80 | Спортивный праздник  |  | Игры, эстафеты «День Здоровья»  |  |  |
| 81-85 | Спортивный праздник  |  | Игры, эстафеты «Сильные, смелые и Умелые»  |  |  |
| 86-90  | Элементы Футбола  |  | «Мини- футбол» , гандбол |  |  |
| 91- 95 | Элементы Баскетбола  | «Стритбол»  |  |  |
| 96-100  | Элементы Волейбола  | «Пионербол» , пляжный волейбол |  |  |
|  | **Игры народов мира 10 занятий** |
| 101-105 | Один в кругу Венгерская народна игра | Игры на развитие воображения. |  |  |
| 106-110 | Игра в молотилку (Йумен) | Игры на развитие зрительной памяти |  |  |

1. **Учебно-методическое обеспечение**
2. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
3. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
4. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенов – М., 1993.
5. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
6. Гордияш, Е.Л., Жигульская, И.В., и др. Физичское воспитание в школе. Волгоград: Учитель, 2008.
7. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2011
8. Казин, Э.М. Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы. Кемерово. 2005.
9. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А.В. Кинеман **-** М.: Просвещение, 1988г.
10. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие. М., НЦ ЭНАС. 2002.
11. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л.В. М., Просвещение. 1986г.
12. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
13. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.
14. Сайт о русских народных играх. – http\\www.glee.ru.
15. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.