

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Д. М. Перова » г. Саянска

Рекомендована к реализации
НМС г. Саянска
Приказ УО от 30.08. 2012 № 116-
42-320

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2016 № 116-42-161

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**Адаптационная программа
динамического часа
для обучающихся 1 - 3 классов**

Составитель программы:
Ануфриева О. Ф.,
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №4»

Саянск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптационная программа динамического часа «Русские народные подвижные игры» является структурной составляющей спортивно-оздоровительного направления Программы внеурочной деятельности МОУ «СОШ №4 им Д. М. Перова».

Данная программа составлена на основе практического пособия «Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Литвиновой М.Ф., комплексной программы по физическому воспитанию авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1- класс 33 часа в год, 2 – 3 класс 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности психологического и социально здоровья. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Новизна программы: Программа содержит материал, вызывающий познавательный интерес, способствует интеллектуальному, творческому, эмоциональному развитию учащихся. Не создаёт учебных перегрузок.

Ведущей педагогической идеей в данной программе является создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения, формирование ценностных установок, предупреждение отклонений в нравственном развитии;

развитие и воспитание человека культуры, способного влиять на собственную образовательную траекторию, соотнося её с национальными и общечеловеческими достижениями.

Отличительная особенность данной программы в том, что она разработана с учётом конкретных организационно-педагогических и материально – технических условий школы.

Актуальность программы: Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм

поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д. Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Цель программы:

Личность, способная сохранять и укреплять собственное здоровье через изучение русских народных подвижных игр

Задачи программы:

- дать представление обучающимся об истории развития русские народных игр;
- привить интерес к русским народным подвижным играм;
- обучить самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры;
- увеличить уровень двигательной активности;
- снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями;
- развивать природные задатки и способности детей, содействовать развитию психических процессов (представления, мышления, памяти) в ходе двигательной деятельности.
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма, воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, готовности к сотрудничеству и дружбе;
- повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.

Ожидаемые результаты

Обучающийся начальной школы должен иметь устойчивый интерес к обучению, наблюдательность, осведомлённость, применять знания на практике,

быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру;

-у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и дальнейшему самосовершенствованию;

-учащиеся сознательно применяют физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств,

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Русские народные подвижные игры обучающиеся должны

Знать:

1. Правила игр и условия их выполнения;
2. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении игр;
3. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях играми;
4. Особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника,
5. Историю зарождения русских народных игр.

Уметь:

1. Организовывать и проводить самостоятельно игры;
2. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
3. Соблюдать правила безопасности при занятиях играми, выполнять правила игр;
4. Оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её.
5. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
6. Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.

Демонстрировать:

1. Физические способности: скоростные, силовые, выносливость, координацию;
2. Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Программой предусмотрены следующие способы

-проверки знаний, умений и навыков: опрос, тестирование, выполнение контрольных заданий, упражнений, зачетные занятия в виде теоретических и практических заданий по усвоению учебного материала,
-подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, спортивных фестивалях, выставках рисунков на тему ЗОЖ, и т.д.

Формы и средства контроля

В русских народных играх: уметь играть в подвижные игры: с бегом, прыжками, метаниями; Знать культуру своего народа.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять русские народные игры с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять игровую, соревновательную деятельность по народным играм

Правила поведения на занятиях русскими народными играми:

Соблюдать порядок, технику безопасности и гигиенические нормы; понимать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа динамического часа «Русские народные подвижные игры» рассчитана на четыре года обучения. Содержание программы 1,2,3 года обучения отличается принципом подбора игр:

- по уровню сложности;
- по уровню физической подготовки детей;
- с учётом возрастных особенностей.

Программа 1 класса состоит из 4 модулей:

1. Игры-поиски;
2. Русские народные игры;
3. Познавательные игры;
4. Игры- догонялки.

Программа 2 класса состоит из 5 модулей:

1. Игры-поиски;
- 2.Познавательные зоологические и сказочные эстафеты;
- 3.Русские народные игры;
- 4.Игры с быстрым нахождением своего места;
5. Зимние забавы;
6. Интеллектуальные игры.

Программа 3 класса состоит из 5 модулей:

1. Русские народные игры;
2. Игры с мячом;
3. Игры – эстафеты;

4. Игры с бегом;
5. Игры с прыжками.

Каждый модуль содержит два раздела:

1. «Основы знаний».

Знания о народных подвижных играх соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности детей и включает в себя такие темы, как «История возникновения и развития русских народных игр», «Применение русских народных игр в современном обществе», «Понятия русских народных игр», «Взаимосвязь русских народных игр с другими средствами физического воспитания», «Правила игр и состязаний», «Места занятий и инвентарь», «Правила безопасного поведения во время занятий русскими народными подвижными играми».

2. «Русские народные подвижные игры».

Содержит знания, которые ориентированы на активное включение детей в занятия русскими народными играми, на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья детей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<p>1 модуль: Игры – поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры. Игры: «Отгадай чей голосок», «Затейники», «Запрещенное движение», «Нос-нос-ухо».</p>	3	<p>Осознавать внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к окружающим. Слушать и понимать речь окружающих, совместно договариваться о правилах общения со сверстниками и педагогом.</p>
<p>2 модуль: Познавательные игры. Игры направленные на развитие кругозора. До ознакомления с играми, где</p>	12	<p>Слушать и понимать речь других, запоминать интересные факты, интересоваться миром живой природы.</p>

<p>персонажами являются животные, а так же между их повторениями детям рассказываются интересные факты об этих животных, представленные в приложении.</p> <p>Подвижные игры. «Сова», «Саранча», «Пингвины», «Заяц любит есть морковку», «Мышки и котята», «Мартышки», «Сороконожки», «Цапля», «Синичка», «Медвежонок», «Раз, два, три, прилетели комары», «Тихо бегают мышата».</p>		
<p>3 модуль: Русские народные игры. Русские народные игры – это самодостаточные произведения народного творчества, созданные отточенными десятками поколений наших предков, и вобравшие в себя опыт народа.</p> <p>Игры, отражающие отношение человека к природе: «Волк во рву», «Гуси-лебеди».</p> <p>Игры, отражающие повседневные занятия и быт наших предков: «Невод», «Удочка»,</p> <p>Игры по религиозно - культовым мотивам: «Водяной», «Дедушка – рожок».</p> <p>Игры с речевой деятельностью: «Горелки», «Ходим кругом».</p>	8	<p>Прививать творческое отношение к занятиям русскими народными играми, уметь использовать игры для организации активного отдыха.</p>
<p>4 модуль: Игры-догонялки. Простые и усложненные догонялки, в которых одним</p>	10	<p>Умение устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.</p>

<p>приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. Игры: «Кот и мыши», «У медведя на бору», «Воробьи – вороны», «Третий лишний», «Хвост дракона», «Заяц без логова», «Пустое место», «Капкан», «Светофор», «Рыбки».</p>		<p>Воспроизводить заданное учителем задание.</p>
--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<p>1 модуль: Игры поиска. Игры направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомлённые центры. Игры «Холодно-горячо», «Тук-тук о каблук», «Алёнушка и Иванушка», «Тебе - соседу», «Птицы» «Ассоциация».</p>	6	<p>Осознавать внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к окружающим. Слушать и понимать речь окружающих, совместно договариваться о правилах общения со сверстниками и педагогом.</p>
<p>2 модуль: Познавательные зоологические и сказочные эстафеты. Эстафеты,</p>	6	<p>Расширять свой кругозор, слушать и понимать речь других, запоминать интересные факты, интересоваться</p>

<p>направленные на развитие кругозора. До ознакомления с эстафетами, где персонажами являются животные, а так же между их повторениями детям рассказываются интересные факты об этих животных, представленные в приложении.</p> <p>Зоологические эстафеты: «Белка несущая орех». «Кенгуру с детенышем», «Рак спасающийся от опасности», «Ловкие обезьянки», «Змея», «Пингвины», «Паук, плетущий паутину», «Лягушка на охоте», «Черепаша путешественница», «Двугорбый верблюд».</p> <p>Сказочные эстафеты: «Конёк – горбунок», «Ядро барона Мюнхгаузена», «Кот в сапогах», «Канатоходец Тибул», «Лиса Алиса и кот Базилио», «Лягушка-путешественница», «Балда и лошадь», «Змей Горыныч», «Незнайка на воздушном шаре», «Баба-яга», «Колобок», «Доктор Айболит», «Золушка», «Теремок», «Волк и семеро козлят».</p>		<p>миром живой природы, читать сказки и знать персонажей сказок.</p>
<p>3 модуль: Русские народные игры. Многие Русские народные игры с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем не исчезли а приняли форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые игры с несколькими</p>	<p>10</p>	<p>Развивать свой кругозор, устанавливать взаимосвязь между русскими народными и современными играми, знать роль русских народных игр в жизни предков.</p>

<p>измененным содержанием.</p> <p>Игры, отражающие отношение человека к природе: «Волки и овцы», «Хромая лиса», «Медведь и вожак».</p> <p>Игры, отражающие повседневные занятия и быт наших предков: «Птицелов», «Невод», «Удочка».</p> <p>Игры по религиозно - культовым мотивам: «Водяной», «Дед-кортошка».</p> <p>Игры – хороводы с речевой деятельностью: «Бояре», «Золотые ворота», «Горелки», «Коршун и наседка».</p>		
<p>4 модуль: Игры с быстрым нахождением своего места.</p> <p>В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и потом по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).</p> <p>Игры:</p> <p>«Шишки, желуди, орехи», «Карусель», «Воробьи – вороны», «Берег и река», «Атомы и молекулы»,</p>	5	<p>Вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции. Сообразительность.</p>
<p>5модуль: Зимние забавы.</p> <p>В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время.</p> <p>Игры:</p> <p>«Попади снежком в цель», «Ледяная фигура», «Проведи и не задень», «Гонки санок», «Цепи кованные» или «Али - баба и разрывные цепи», «Два мороза».</p>	5	<p>Умение работать в коллективе, выработка таких качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость.</p>
<p>6 модуль:</p> <p>Интеллектуальные игры.</p> <p>Игры направленные на развитие</p>	2	<p>Развитие кругозора, умение находить правильное решение в короткий промежуток времени, развитие речи, скорости реакции.</p>

интеллектуальных способностей, скорости реакции. «Спортивные викторины», «Конкурсы знатоков».		
---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<p>1 модуль: Русские народные игры. Многие Русские народные игры с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем не исчезли а приняли форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые игры с несколько измененным содержанием.</p> <p>Игры – хороводы с речевой деятельностью: «Бояре», «Золотые ворота», «Горелки», «Коршун и наседка». «Цепи кованные»</p> <p>Игры, отражающие повседневные занятия и быт наших предков: «Птицелов», «Невод», «Удочка».</p> <p>Игры по религиозно - культовым мотивам: «Водяной».</p> <p>Игры, отражающие отношение человека к природе: «Волки и овцы», «Хромая лиса».</p>	9	<p>Развивать свой кругозор, устанавливать взаимосвязь между русскими народными и современными играми, знать роль русских народных игр в жизни предков, уметь использовать игры для организации активного отдыха. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>
<p>1 модуль: игры с мячом. «Охотники и утки». «Сумей</p>	12	<p>Уметь работать в коллективе. Проявлять трудолюбие и упорство в</p>

<p>выбить мяч». «Встречный бой». «Попади в цель». «Обгони мяч». «Шпандер». «Блуждающий мяч». «Картошка». «Вызови по имени». «Квинта». «Мяч в догонку». «Защищай товарища».</p>		<p>достижении поставленных целей. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Развитие таких качеств, как координация, скоростно-силовые способности, быстрота реакции.</p>
<p>3 модуль: игры – эстафеты. «Ленейная эстафета с бегом». «Эстафеты с мячами». Эстафеты с прыжками». «парная эстафета». «Перетягивание через черту». «верёвка под ногами». «Команда быстроногих»</p>	3	<p>Умение выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, используя установленные правила. Комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способность к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>4 модуль: Игры с бегом. «Заяц без логова». «Караси и щука». «Не попадись». «Два мороза». «Быстрые и ловкие». «два круга».</p>	5	<p>Вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции, сообразительность. Умение находить правильное решение в короткий промежуток времени.</p>
<p>5 модуль: Игры с прыжками. «Лягушка». «Точка прыжка». «Поймай лягушку». «Бой петухов». «Поймай комара». «Цапля». «Пятнашки на одной ноге»</p>	5	<p>Умение выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, используя установленные правила. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>

5. Методическое обеспечение программы

Для стимулирования интереса к обучению используются нетрадиционные формы проведения занятий: участие в информационно познавательной, спортивно - практической программе «Книга рекордов Гиннеса», в праздниках «Фестиваль народных игр», «Путешествие в страну здоровичков», участие в интеллектуальных играх посвященных физической культуре и спорту: «Спортивный брей ринг», «Игра знатоков»; информационно – спортивном конкурсе: «Малые Олимпийские игры», «Зов джунглей» и т.д.

Для эффективной реализации образовательной программы используется следующие **методы и приемы:**

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, команды, распоряжения, указания);
- Наглядные (демонстрация учебных наглядных пособий, показ технических приемов);
- Практические (метод упражнений, игровой, соревновательный).

2) По характеру познавательной деятельности:

- репродуктивные (воспроизводящий);
- частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);

3) По степени самостоятельности:

- работа под непосредственным руководством педагога;
- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Дидактические материалы должны быть подобраны так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся, способствовать активизации деятельности обучающихся, уточнить и расширить знания, повысить уровень восприятия, осмысления деятельности детьми.

Дидактический материал включает в себя подборку информационно-теоретических материалов.

Для успешной реализации программы необходимо **техническое оснащение:**

- 1) Спортивное оборудование: гимнастические скамейки; гимнастическая лестница, перекладина и т.д.
- 2) Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, флажки, обручи, кегли, гимнастические палки, набивные мячи, кегли и т.д.

Формы подведения итогов по теме, разделу: самостоятельная организация активного отдыха на переменах, во время прогулок, оценка двигательных способностей, участие в спортивных конкурсах соревнованиях и т.д.

Литература:

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2007г.
2. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 класса. – М.: Вако, 2007г.
3. ТюмачёваЗ.Н.Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых. Народное образование № 9/03.
4. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта. Минобразование РФ от 2010г.
5. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение, 2008г.
6. Е.В.Советова. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М.: Просвещение, 2010г.
7. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» №6, 2008г.
8. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. – М.: Вако, 2004г.
9. В.И.Ковалько. Школа физкультминуток: практические разработки физкультминуток, подвижных игр для младших школьников. – М.: Вако, 2007г.
- 10.Н.Ю.Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: - М.:Владос, 2003г.
- 11.В.И.Лях. Мой друг физкультура. М.: Просвещение, 2007г

Приложение

1. Русские народные игры.
2. Игры-догонялки.
3. Игры с быстрым нахождением своего места.
4. Зимние забавы.
5. Игры-поиски.
6. Сказочные эстафеты.
7. Зоологические эстафеты.
8. Познавательные игры.
9. Интеллектуальные игры.
10. Игры низкой интенсивности.
11. Практические тесты.
12. Теоретические тесты.

