

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Русские народные забавы»
(учебный предмет, курс)
2024-2025 учебный год
Уровень общего образования 1 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 32

Учитель: Чеботарёва С.В.

Категория: высшая

Направленность: спортивно-оздоровительная

с.Первомайское 2024г

« Русские народные забавы»

Пояснительная записка

Перед начальной школой сегодня встала серьезная и важная проблема: организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Повышенная двигательная активность – это биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье и развитие детей.

К сожалению, современные младшие школьники все меньше двигаются. В связи с этим большое значение приобрела проблема систематической организации отдыха младших школьников и проведение динамических перемен. И особенно, на свежем воздухе.

Игры на свежем воздухе оказывают большое оздоровительное воздействие, улучшают деятельность всего организма и используются как средство активного отдыха. Во время игр дети всегда активны и инициативны. В то же время условия и правила игр вынуждают их к сдержанности. В играх дети отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают положительные и отрицательные черты характера, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей. Игры отличаются большой эмоциональностью. При правильной организации и проведении они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение. Детей в играх привлекают широкие возможности для проявления личных качеств, активности, инициативы. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности. Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Народные забавы».

Цель программы – создание оптимальных условий для овладения школьниками необходимых двигательных умений и навыков через изучение народных игр.

Задачи:

1. Расширить кругозор учащихся в области знаний народных игр.
2. Расширить двигательный опыт обучающихся за счёт овладения двигательными действиями игры.
3. Повысить мотивацию учащихся к двигательной активности.
4. Способствовать улучшению здоровья учащихся через игровые занятия на свежем воздухе.
5. Совершенствовать функциональные возможности организма в игре посредством организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся основа для развития патриотических чувств.

Игра как средство воспитания

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребенка

Игры предшествуют трудовой деятельности ребенка. Он начинает играть до того, как научится выполнять простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая двигательная деятельность не является врожденной способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребенка условно-рефлекторным путем, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребенка с внешним миром.

Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому, большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Принципы

1. Принцип развития. Основная задача - это развитие школьника, и в первую очередь - целостное развитие его личности и готовность к дальнейшему развитию.
2. Принцип психологической комфортности. Сюда относится, во-первых, снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, во-вторых, данный

- принцип предполагает создание в учебном процессе раскованной, стимулирующей творческую активность школьника, атмосферы.
3. Принцип систематичности. Должно быть систематично, соответствовать закономерностям развития ребенка и входить в общую систему непрерывного образования.
 4. Принцип системного чередование нагрузок и отдыха. Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе игры является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий.
 5. Принцип направленности на развитие физических качеств. Следует выделить мышление как главный процесс, основной фактор развития и осуществление ведущего в данном возрасте типа деятельности - учебной деятельности. Однако нельзя не учитывать в учебном процессе того, что в это время бурными темпами идет и формирование организма ребенка. Данные возрастной физиологии позволяют говорить о существовании сенситивных периодов развития таких физических качеств, как сила, ловкость, координация в школьном возрасте.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Русские народные забавы» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году № 1314 от 10.08.2023 г., Проект постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2025 году») произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа в 1 классе будет пройдена за 32 часа

Содержание курса

Применение русских народных игр и забав в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 6-7 лет. Этот же признак использован в программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Основная функция занятий - воспитание национального самосознания. Народные игры, забавы, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Народные игры, входящие в 1 год обучения, поделены на четыре раздела:

№ п/п	Тема	Задачи	Практическая работа
1	Игры, отражающие отношение человека к природе	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Учить излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	"Гуси-лебеди" "Волк во рву" "Волк и овцы" "Вороны и воробьи" "Змейка" "Зайцы в огороде" , "Пчелки и ласточки" "Кошки-мышки" и др.
2	Игры с историческим наследием русского народа, отражающие	Совершенствовать умение излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время	"Дедушка-рожек" "Домики" "Ворота" "Встречный бой" и др.

	повседневные занятия наших предков	подвижных игр	
3	Игры сверстников прошлых столетий	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Учить излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	"Бабки" "Городки" "Горелки" "Городок-бегунок" "Двенадцать палочек" и др.
4	Силовые игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	"Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем) "Тяни в круг" "Бой петухов" и др.

Данная программа используется как одна из форм организации и проведения динамической паузы. Игры проводятся в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- формировать установку на здоровый образ жизни;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила безопасности при проведении игр.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни;
- включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- снижение заболеваемости школьников, психоэмоциональных расстройств;
- повышение уровня физической подготовки школьников;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Содержание программы

1. Общие подвижные символические игры.
«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Без соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».
2. Игры для формирования правильной осанки.
«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3. Игры со скакалками.
«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».
4. Игры с бегом.
«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок», «Горелки».
5. Игры с прыжками.
«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».
6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.
«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».
7. Игры лазанием и перелезанием.
«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».
8. Силовые игры.
«Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание каната».
9. Игры для развития внимания.
«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».
10. Общеразвивающие игры.
«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачи и разбойники», «Камешек».
11. Игры с разными предметами.
«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Ружетка».
12. Хороводные игры.
«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».
13. Игры в помещении.
«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».
14. Игры в фанты.
«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».
15. Игры- шутки.
«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».
16. Сюжетные игры.
«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Волки и овцы», «Вороны и воробьи».
17. Загадки, шарады, каламбуры.
«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов», «Несуразные вещи».
18. Игры к народным праздникам.
«Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочки», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки льда», «Масленица».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	5.09
2	Общие подвижные символические игры. «Бабки»	12.09
3	Общие подвижные символические игры. «Борящаяся цепь»	19.09

4	Общие подвижные символические игры. «Редька»	26.09
5	Общие подвижные символические игры. «Без соли соль»	3.10
6	Общие подвижные символические игры. «Серый волк»	10.10
7	Общие подвижные символические игры. «Платок»	17.10
8	Общие подвижные символические игры. «Пирожок»	24.10
9	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне»	7.11
10	Игры для формирования правильной осанки. «Ванька-встанька»	14.11
11	Игры для формирования правильной осанки. «Лошадки»	21.11
12	Игры со скакалками. «Найди жгут»	28.11
13	Игры со скакалками. «Скакалочка»	5.12
14	Игры со скакалками. «Люлька»	12.12
15	Игры со скакалками. «Удочка»	19.12
16	Игры с бегом. «Дорожки»	26.12
17	Игры с бегом. «Караси и щука»	9.01
18	Игры с бегом. «Змейка»	16.01
19	Игры с бегом. «Пятнашки обыкновенные»	23.01
20	Игры с бегом. «Салка»	30.01
21	Игры с бегом. «Городок- бегунок»	6.02
22	Игры с бегом. «Горелки»	20.02
23	Игры с прыжками. «Кто дальше»	27.02
24	Игры с прыжками. «Перетягивание прыжками»	6.03
25	Игры с прыжками. «Попрыгунчики»	13.03
26	Игры с прыжками. «Воробушки и кот»	20.03
27	Игры с прыжками. «Болото»	3.04
28	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки»	10.04
29	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Сильный бросок»	17.04
30	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Мячик кверху»	24.04
31	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Свечки»	15.05
32	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Лови мяч»	22.05

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайская СОШ
№ 1 от 28.08.2024 г.
Г. В. Кладиева /Кладиева Г.В./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
МБОУ Первомайской СОШ
О. Ю. Кузнецова /Кузнецова О.Ю./
28.08.2024 года

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

