**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пос.ВОСТОЧНЫЙ»**

**ДЕРГАЧЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  заместитель директора по УВР  МОУ «ООШ пос.Восточный»  Квашнева С.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_2015 года | «Утверждено»  Директор МОУ «ООШ пос.Восточный»\_\_\_\_\_\_\_/Нитишева Г.М./  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015года |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Народные игры»

для учащихся 1-3 классов

2015 год

**Пояснительная записка**

Программа рассчитана на учащихся 1- 3 классов, 1 час в неделю, 34 часов в год.

    Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Игра – ведущая деятельность детей.  Кроме того, все игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.  Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, они вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

   Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. 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.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки ребенка. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка. Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующий цели:** формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи:**

1. научить детей играть активно и самостоятельно;
2. 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;
3. способствовать воспитанию  нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
4. укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
5. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
6. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**Программа предполагает проектную деятельность учащихся по темам:**

1. подвижные игры
2. игры с мячами.

**Принципы программы:**

1. Включение учащихся в активную деятельность.
2. Доступность и наглядность.
3. Связь теории с практикой.
4. Учёт возрастных особенностей.
5. Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
6. Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к  сложному).

**Основные направления реализации программы:**

      играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим 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, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Формы проведения занятий | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
| план | факт |
| 1 | Разучивание народных считалок, использование их в игре . | Вводное занятие | 1 |  |  |  |
| 2 | Подвижная игра «Совушка». | Игра | 1 |  |  |  |
| 3 | Подвижная игра «Жмурки».Повторение считалок. | Игра | 1 |  |  |  |
| 4 | Народная игра «Хромая лиса». | Игра | 1 |  |  |  |
| 5 | Развитие скоростных качеств. Народная игра «Гуси-лебеди». | Игра | 1 |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля. | Эстафета | 1 |  |  |  |
| 7 | Подвижные игры с мячом. Эстафета. | Эстафета | 1 |  |  |  |
| 8 | Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Пустое место». | Игра | 1 |  |  |  |
| 9 | Разучивание подвижной игры «Третий лишний». Развитие внимательности и дружелюбия в игре. | Игра | 1 |  |  |  |
| 10 | Народная игра «Овцы и волки» | Игра | 1 |  |  |  |
| 11 | Развитие силовых качеств. Народная игра «Цепи кованы» | Игра | 1 |  |  |  |
| 12 | Упражнение для развития ловкости. Народная игра «Из круга вышибало» | Игра | 1 |  |  |  |
| 13 | Упражнение для развития скоростных качеств. Народная игра «Горелки». | Игра | 1 |  |  |  |
| 14 | Повторение изученных игр | Эстафета | 1 |  |  |  |
| 15 | Повторение изученных игр | Эстафета | 1 |  |  |  |
| 16 | Игры на свежем воздухе | Прогулка на св. воздухе | 1 |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры с мячом. Эстафета. | Эстафета | 1 |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями. | Эстафета | 1 |  |  |  |
| 19 | Упражнение на развитие скоростных качеств. Игра «Белые медведи». | Игра | 1 |  |  |  |
| 20 | Игры с мячом. Народная игра «Яблочко». | Игра | 1 |  |  |  |
| 21 | Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний». | Игра | 1 |  |  |  |
| 22 | Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр. | Соревнование | 1 |  |  |  |
| 23 | Развитие ловкости. Народная игра «Змейка». | Игра | 1 |  |  |  |
| 24 | Упражнения в ловкости. Народная игра «Удочка». | Игра | 1 |  |  |  |
| 25 | Разучивание народной игры «Каравай». | Игра |  |  |  |  |
| 26 | Повторение изученных игр. | Игра | 1 |  |  |  |
| 27 | Соревнование «Веселые старты» | Соревнования | 1 |  |  |  |
| 28 | Упражнения в ловкости. Народная игра «Дракон». | Игра | 1 |  |  |  |
| 29 | Старинная народная игра «Кошки-мышки». | Игра | 1 |  |  |  |
| 30 | Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках. | Соревнование | 1 |  |  |  |
| 31 | Соревнование «Лучший бегун». Эстафета. | Соревнование | 1 |  |  |  |
| 32 | Игры на свежем воздухе. | Эстафета | 1 |  |  |  |
| 33 | Соревнование «Веселые старты». | Соревнование | 1 |  |  |  |
| 34 | Обобщающее занятие. | Игры, эстафета | 1 |  |  |  |

***Содержание программы «Народные игры»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема |  |
|
| 1 | Разучивание народных считалок, использование их в игре . | Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, они вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. |
| 2 | Подвижная игра «Совушка». | Развитие корекционых движений у ребят |
| 3 | Подвижная игра «Жмурки».Повторение считалок. | Жмурку, выбранного жеребьевкой, ставят в центре игровой площадки и завязывают глаза, а он поворачивается несколько раз. Затем следует диалог: «Где стоишь?» — «На мосту». — «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас». Участники игры расходятся по комнате, жмурка идет их искать.  Пока жмурка ищет, никто не сходит со своего места, но все могут приседать, вставать на колени, обмениваться деталями одежды, чтобы, перехитрить жмурку.  Участник, названный по имени, становится жмуркой. |
| 4 | Народная игра «Хромая лиса». | Игра основана на скоростных, силовых качеств. Можно проводить как на свежем воздухе так и спортзале |
| 5 | Развитие скоростных качеств. Народная игра «Гуси-лебеди». | По краям игровой площадки располагаются два «дома», в одном из которых собираются игроки - «гуси». Выбранный на роль «волка» помещается в круг, символизирующий его логово. Ведущий отправляется в пустой «дом» и заводит диалог с «гусями»:  - Гуси, гуси!  - Га-га-га!  - Есть хотите?  - Да-да-да!  - Так летите же домой!  - Нам нельзя:  Серый волк под горой  Не пускает нас домой!  - Ну, летите, как хотите,  Только крылья берегите!  «Гуси», взмахивая крыльями, пытаются переправиться в другой дом, а «волк их ловит». Пойманный игрок становится «волком». |
| 6 | Подвижные игры с мячом. Подбрасывание и ловля. | Дети встают в круг, а в центре круга находится ведущий. Ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, стараясь от него скорее избавиться. Задача ведущего – дотронуться до того, в чьих руках есть мяч. Игрок с мячом, который не успел передать мяч и которого коснулся ведущий, занимает его место |
| 7 | Подвижные игры с мячом. Эстафета. | Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий - узкий, горячий – холодный и т.д.). |
| 8 | Упражнения для развития скоростных качеств. Игра «Пустое место». | Эта игра напоминает игру «Космонавты», которая применяется речевка «Ждут нас быстрые ракеты-для прогулок по планетам на какую захотим на такую полетим» |
| 9 | Разучивание подвижной игры «Третий лишний». Развитие внимательности и дружелюбия в игре. | Количество участников минимум 10 человек. Дети становятся по кругу по 2 человека (один спреди, другой сзади). И одна пара - убегающий и догоняющий. Убегающий бежит за спинами стоящих по кругу и в какой-то момент может встать вперед (лицом к центру круга) к какой-либо паре из стоящих. В этом случае убегать начинает сзади стоящий участник данной пары. Если догоняющий все-таки настиг партнера по игре, то они меняются местами, т.е. убегать начинает бывший догоняющий и его задача также пристроиться к одной из пар. |
| 10 | Народная игра «Овцы и волки» | Выбирается один «Волк», ребятам надо пробежать участок чтобы не попасть в лапы волку,кто был пойман тот становиться волком. |
| 11 | Развитие силовых качеств. Народная игра «Цепи кованы» | Деляться на две команды беруться за руки,и стоят на расстоянии 10-15метров на против друг друга |
| 12 | Упражнение для развития ловкости. Народная игра «Из круга вышибало» | 2 вышибающие (вышибалы) и остальных детей надо вышибать.  Вышибалы встают примерно в 5-10 метров друг от друга (по договоренности), а  дети между ними. |
| 13 | Упражнение для развития скоростных качеств. Народная игра «Горелки». | Игроки располагаются попарно,  взявшись за руки и образуя колонну. Водящий встает впереди. Все хором  громко говорят или распевают:  Гори-гори ясно,  Чтобы не погасло.  И раз, и два, и три.  Последняя пара, беги!  В любом случае, при слове «беги» стоящие в последней паре размыкают  руки и мчатся в начало колонны, обегая ее с разных сторон (один -  слева, другой - справа), а водящий пытается поймать кого-то из них до того как пара, встретившись, вновь возьмется за руки. |
| 14 | Повторение изученных игр | Вспомнить все игры, которые были изучены ранее |
| 15 | Повторение изученных игр | Вспомнить все игры, которые были изучены ранее |
| 16 | Игры на свежем воздухе | Дети встают в круг, а в центре круга находится ведущий. Ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, стараясь от него скорее избавиться. Задача ведущего – дотронуться до того, в чьих руках есть мяч. Игрок с мячом, который не успел передать мяч и которого коснулся ведущий, занимает его место |
| 17 | Подвижные игры с мячом. Эстафета. | Дети встают в круг, а в центре круга находится ведущий. Ребята начинают перебрасывать мяч друг другу, стараясь от него скорее избавиться. Задача ведущего – дотронуться до того, в чьих руках есть мяч. Игрок с мячом, который не успел передать мяч и которого коснулся ведущий, занимает его место |
| 18 | Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями. | ентой отмечают линию. Из пластмассовых бутылок делают кегли. Ребенка ставят за чертой и он должен кинуть (желательно катить как во взрослом боулинге) мячик так, чтобы попасть по «кеглям».  Правила игры  Берут пластмассовые бутылки («кегли») и ставят треугольником.  На некотором расстоянии от кеглей кладут ленту, она будет служить чертой, за которую нельзя переходить.  Ребенка ставят за этой чертой.  Показывают ему как нужно сбивать кегли мячиком.  Затем ребенку дают возможность самому попробовать сбить кегли.  Выставляют бутылки заново и игра продолжается. |
| 19 | Упражнение на развитие скоростных качеств. Игра «Белые медведи». | Выбирается один водящий-«медведь», который становится у углу площадки. Остальные играющие – дети Они располагаются на другой стороне площадки в свое «доме». Пространство между «берлогой» «медведя» и детьми – «бор» (лес).  Дети идут в «бор» за « гриба-  ми» «ягодами», постепенно приближаясь к «медведю». Во время сбора «грибов» и «ягод» дети припевают:  У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит!  После этого «медведь» догоняет детей, а они убегают к себе «домой». |
| 20 | Игры с мячом. Народная игра «Яблочко». | Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда встает в шеренгу. Первые игроки  команды поднимают мяч над головой и начинают его передавать стоящему сзади, а тот перехватывает мяч и передает его дальше. При этом нельзя поворачиваться. Последний игрок передает таким же образом мяч вперед. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее. |
| 21 | Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний». | Количество участников минимум 10 человек. Дети становятся по кругу по 2 человека (один спреди, другой сзади). И одна пара - убегающий и догоняющий. Убегающий бежит за спинами стоящих по кругу и в какой-то момент может встать вперед (лицом к центру круга) к какой-либо паре из стоящих. В этом случае убегать начинает сзади стоящий участник данной пары. Если догоняющий все-таки настиг партнера по игре, то они меняются местами, т.е. убегать начинает бывший догоняющий и его задача также пристроиться к одной из пар. |
| 22 | Игры на свежем воздухе. Повторение изученных игр. | Вспомнить все игры, которые были изучены ранее |
| 23 | Развитие ловкости. Народная игра «Змейка». | Дети становятся парами друг за другом (в очередь). При этом они держатся руками (каждый одной рукой: правой или левой), поднятыми вверх, т.е. образуют проход в виде домика. У кого-то одного нет пары и он начинает ее себе выбирать: бежит по образованному из рук коридору и берет кого-то за руку. В итоге они встают в конце за всеми, также подняв руки домиком. Освободившийся игрок бежит к началу "ручейка" и начинает все снова. |
| 24 | Упражнения в ловкости. Народная игра «Удочка». | Игроки привязывают к поясу толстую нитку или шнур длиной  1 — 1,5 метра с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача ловцов — как можно больше наловить рыбок — т.е. наступить на волочащуюся по земле палочку и оборвать ее. Побеждает тот, кто больше всех наловит рыбок и сохранит свою. |
| 25 | Разучивание народной игры «Каравай». | Ребята взявшись за руки водят хоровод со словами «Каравай-каравай кого хочешь выбирай,,,» |
| 26 | Повторение изученных игр. | Вспомнить все игры, которые были изучены ранее |
| 27 | Соревнование «Веселые старты» | Вспомнить все игры, которые были изучены ранее |
| 28 | Упражнения в ловкости. Народная игра «Дракон». | Все участники выстраиваются паровозиком и, держа друг друга за талии, садятся на корточки. Ведущий объявляет, что они изображают гусеницу и должны показать как: гусеница спит; потягивается; пытается встать (встает); умывается; делает зарядку; находит еду; ест; танцует. При этом хвостик постоянно мешает голове делать свои дела (вредный хвостик). |
| 29 | Старинная народная игра «Кошки-мышки». | Дети выбирают кошку и мышку, а все остальные встают в круг. «Кошка» догоняет «мышку»,  а дети из круга помогают мышке. |
| 30 | Игры на спортивной площадке. Упражнение в беге и прыжках. | Вышибалы |
| 31 | Соревнование «Лучший бегун». Эстафета. | Игры кто быстрее |
| 32 | Игры на свежем воздухе. | Вышибалы |
| 33 | Соревнование «Веселые старты». | Эстафета с мячом |
| 34 | Обобщающее занятие. | Вспомнить все игры, которые были изучены ранее |

***Требования к уровню подготовки учащихся***

1. о способах и особенностях движение и передвижений человека;
2. о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
3. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
4. о причинах травматизма  и правилах его предупреждения;
5. составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
6. организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
7. уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

  Ценностные основы: здоровье - физическое, нравственное и социально-психическое; стремление к здоровому образу жизни; справедливость, милосердие, уважение родителей, забота и помощь, честность, чувство долга, красота, гармония, эстетическое развитие.

***Перечень учебно-методического обеспечения:***

1. Выбор оптимальных условий для проведения различных мероприятий;
2. Аудиоматериалы и видеотехника, телевизор;
3. компьютер, мультимедийная установка;
4. Наличие спортинвентаря;

**Список литературы:**

1. Бесова М.А., Шутки, игры, песни соберут нас вместе. – Ярославль: Академия развития. Академия Холдинг, 2004.
2. Григорьев Д.В. «Внеурочная деятельность школьников».-М.: Просвещение, 2010.
3. Кондакова О.Н., Детские считалки. – М:Детская литература, 1999.
4. Якуб Н.К., Вспомним забытые игры.-М: Детская литература, 1988.