

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №108»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МАОУ «Гимназия № 108»
Протокол № 1
от 30.08. 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Гимназия № 108»
Н.А. Куприянова
Приказ № 250 от 01.09.21г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Народные игры»
возраст учащихся 7-10 лет
срок реализации –16 часов

Автор – составитель
Михейчик Н.В.,
педагог дополнительного образования
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова

Саратов, 2021

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Программа «Народные игры» **физкультурно-спортивной направленности**, нацелена на формирование у учащихся основ здорового образа жизни, создание благоприятных условий для их физического и психического развития.

Нормативной базой для разработки дополнительной общеразвивающей программы стали следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
5. Постановление от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
7. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
8. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

В концепцию данной программы была положена идея: создать необходимые условия для удовлетворения детской двигательной активности, знакомства детей 7-10 лет с различными видами народных подвижных игр, придать занятиям развивающий характер, учитывая при этом возрастные и психологические особенности младших школьников.

Актуальность Программы.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым – школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в школу, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Учитывая вышеизложенные факты, возникают предпосылки для организации профилактической работы с учащимися, и становится очевидной актуальность программы «Народные игры», построенной на занятиях физическими упражнениями в процессе освоения подвижных и спортивных игр, что способствует полноценному физическому и психическому развитию учащихся.

Педагогическая целесообразность Программы.

Для младших школьников игры являются наиболее эффективной и приоритетной формой проведения физкультурно-спортивных занятий. Педагогическая целесообразность программы основана на том, что занятия народными играми:

- создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе;
- развивают в детях чувство товарищества и взаимопомощи;

Системность применения подвижных игр позволяет эффективно осваивать так называемую школу движений, охватывающую специфику широчайшей сферы двигательной активности человека.

Отличительные особенности Программы.

При разработке программы были использованы материалы: авторской программы Тейхриб А.В. «Народные игры» с. Баган, 2019 г.; Гришина Е.В., Якунина С.А. «Народные забавы» г. Узловая, 2017 г.; Ролдугина Д.С., Федотова К.А. «Народные игры» г. Борисоглебск, 2015.

Отличительными особенностями данной Программы от выше указанных являются следующие:

- содержание программы основано преимущественно на материале русских народных игр, в ней представлены уличные или дворовые игры, популярные в недалеком прошлом и бытующие в настоящее время;
- в программу включены игры из фольклорной коллекции народностей России и стран СНГ;
- программа в целом содействует знакомству с культурным наследием своей страны и народов других национальностей;

Адресат Программы.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7–10 лет.

Возрастные особенности.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования.

Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой системы. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха.

В этом возрасте происходит функциональное совершенствование мозга – изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. И поэтому важно чередование видов деятельности как по уровню интенсивности – малой, средней, большой, так и по направленности – познавательной, игровой, спортивной. Координация движений у детей еще не совершенна, полезно применять игры, требующие проявления значительной точности движений, чувства времени и пространства.

Учащиеся активно начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач, в частности умения владеть мячом: передача, ловля, броски на точность попадания, выбивание. В программу включены игры с комбинированными действиями: бег в сочетании с ведением и бросками мяча, передачами мяча в прыжке и т.д.

У учащихся в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление. Не следует допускать длительного словесного объяснения игры, наиболее эффективнее для понимания и закрепления является наглядно-

образное объяснение. Для формирования творческой активности учащихся содержание подвижных игр должны нести сюжетный характер.

В младшем школьном возрасте заметно выражена потребность к совершенствованию речевого аппарата, в связи с чем в программу включены игры с речитативом, словесным сопровождением или описанием.

В этом возрасте начинают активно формироваться навыки общественного поведения, проявляется заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе. По сравнению с дошкольным возрастом дети уже могут сдерживаться, подчиняться в играх общим правилам поведения. Однако у них еще слабо развита способность к умственному анализу, несмотря на то, что многие уже умеют ответственно относиться к своим поступкам, оценивать поступки других, скрывать переживания, проявлять чувство товарищества.

В младшем школьном возрасте подвижная игра выступает как подготовительный этап развития ребенка, как начало в воспитании важных личностных свойств и как переходный момент к включению учащихся в более сильные и эффективные виды деятельности: учение, общение и труд.

Объем и срок освоения Программы.

Программа является краткосрочной и рассчитана на 16 часов.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут

Особенности набора учащихся.

Приём на обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Народные игры» проводится на условиях, определенных локальным нормативным актом ЦДТ и в соответствии с законодательством Российской Федерации (ч.5 ст.55 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ»).

Набор общедоступный, принимаются учащиеся в возрасте 7-10 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

Требования к уровню образования и способностям не предъявляются.

Численный состав групп установлен Уставом ЦДТ.

Цель Программы – содействие развитию у учащихся позитивного отношения к здоровому образу жизни, опыта двигательной активности посредством обучения их подвижным народным играм.

Задачи Программы.

Обучающие:

- обучить элементарным правилам подвижных игр;
- содействовать формированию знаний по культуре здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать расширению двигательного опыта в процессе занятий подвижными и спортивными играми за счет овладения двигательными действиями;

– способствовать развитию опыта самостоятельной организации и проведения игр на основе сформированных знаний.

Воспитательные:

– способствовать воспитанию взаимоуважения, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки.

Планируемые результаты.

Предметные результаты.

Учащиеся имеют представление:

– о технике безопасности поведения при занятиях подвижными играми и требованиях к оборудованию мет занятий.

Знают:

– содержание и правила подвижных народных игр, предусмотренных программой.

– основные факторы, влияющие на здоровье человека;

– правила поведения во время игры.

Умеют:

– использовать изученные подвижные игры для организации своего досуга;

– учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранности природы во время занятий подвижными играми на улице.

Метапредметные результаты:

– проявляет смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

– способен организовать свой игровой досуг.

Личностные результаты:

– способны активно включаться во взаимодействия со сверстниками на основе уважения, доброжелательности и взаимопомощи.

Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Основы здорового и безопасного образа жизни.	1	1	2	беседа
2	Русские народные игры	1	5	6	игра, практическое задание, конкурс
3	Подвижные национальные игры	1	5	6	практическое задание, конкурс, соревнование
4	Итоговое занятие	-	2	2	спортивный праздник
	Итого	3	13	16	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Основы здорового и безопасного образа жизни.

Теория. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека. Влияние вредных привычек на организм человека. Физическая нагрузка и её влияние на состояние дыхания, повышение частоты сердечных сокращений. Закаливающие процедуры. Режим дня. Основы здорового питания. Общие и индивидуальные правила личной гигиены. Подвижные игры, их особенности.
Практика. Самостоятельные наблюдения и определение степени утомления по состоянию собственного самочувствия.

Тема 2. Русские народные игры.

Теория. Русские народные игры как традиционное явление культуры. Игровые правила.

Практика. Отработка игровых приёмов. Игры «Курица и лисица», «Охотники и утки».

Тема 3. Подвижные национальные игры.

Теория. Бурятская народная игра. Игры народов Якутии. Белорусские народные игры. Казахская народная игра. Тактические действия в игре. Правила игр.

Практика. Подвижные игры «Табун», «Кто поднимет худую корову», «Мельница», «Платок с узелком».

Тема 4. Итоговое занятие.

Практика. Спортивный праздник «Спортивный праздник «Играем вместе!»».

Формы аттестации.

В рамках реализации программы применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль
- итоговая аттестация

Для оценивания результатов обучения применяются фронтальный, групповой, индивидуальный, комбинированный контроль, который может осуществляться в формах игры, практического задания, конкурсов, соревнования. Используются такие методы, как педагогическое наблюдение, опрос, самооценка учащихся, при которой они оценивают коллективные, собственные результаты, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Итоговая аттестация может проходить в форме спортивного праздника.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение

Содержание программы предполагает интеграцию нескольких видов деятельности, главной из которых является игра.

Программный материал делится на две части – теоретическую и практическую.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию познавательного характера: объяснение нового материала, общие сведения о технике безопасности во время игровой деятельности, основы безопасного и здорового образа жизни, информацию о правилах, технических и тактических действиях изучаемых игр.

Практическая часть предполагает обучение подвижным народным играм, двигательным действиям, непосредственно игровую деятельность и ее анализ.

Со стороны педагога требуется организовать учебный процесс, а также мотивировать, координировать и контролировать работу учащихся. Использование разнообразных форм организации обучения (фронтальная, работа в малых группах, коллективная), дает возможность детям включаться в игру и как исполнителю и как организатору действия. Такая организация образовательного процесса направлена на побуждение у учащихся положительной мотивации получения новых знаний и умений.

В процессе занятий, накапливая практический опыт, учащиеся постепенно переходят от простых игр к освоению более сложных, приобретают необходимые элементарные знания, умения и навыки для последующего применения их в жизни.

Программа базируется на принципе сочетания двух видов деятельности учащихся: игровой и учебной.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная;
- групповая;
- работа в парах;
- индивидуальная.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий, действий соперника и др.);
- наглядные (демонстративные и иллюстративные);
- методы практических упражнений (практическое занятие, апробирование новых игр, упражнения);

Нагрузка во время занятий соответствует возможностям учащихся, обеспечивая их занятость в течение всего времени. Каждое занятие спланировано так, чтобы по его окончании каждый учащийся видел результаты своего труда.

Основные задачи теоретических занятий

1. Обеспечение знаниями о значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
2. Формирование представлений об элементарных нормах и правилах здорового и безопасного образа жизни (двигательный режим, режим дня, закаливание, питание, отсутствие вредных привычек, поведение в повседневной жизни).

3. Обеспечение знаниями о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: выбор места занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

4. Расширение кругозора в области игровых традиций народов России и народов других республик, представленных в играх.

Основные задачи практических занятий

1. Формирование представления о «культуре движений».

2. Накопление двигательного опыта в умении правильного выполнения движений.

3. Развитие тактических навыков, командного взаимодействия.

4. Совершенствование навыков самоорганизации в подвижных народных играх.

5. Обучение способам самоконтроля и самооценки.

6. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

7. Воспитание активности, уверенности в себе, самостоятельности.

Условия реализации программы

Материально-технические (материалы, оборудование и др.) условия:

Спортивный зал, спортивная площадка, стадион должны удовлетворять требованиям техники безопасности. В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы объединения спортивное и игровое оборудование.

Для мальчиков и девочек необходимо предусмотреть отдельные помещения для переодевания, туалеты. Кроме того, необходимы умывальные с раковинами для мытья рук.

Кадровое обеспечение Программы

Программа может реализовываться педагогическими работниками, имеющими высшее, либо среднее специальное педагогическое образование без предъявления требований к стажу работы.

Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в печатном варианте программы.

Оценочные материалы.

Предметная, метапредметная и личностная результативность освоения программы оценивается с помощью использования малоформализованных методов.

Примерные контрольные вопросы

1. От чего зависит выбор игры?

2. Что влияет на выбор места проведения игры?

3. Расскажите правила любимой подвижной игры.

4. За какими показателями здоровья необходимо следить в процессе игры?

5. Расскажите правила игры «пионербол».

6. Каких народов игры вы знаете?

7. Как вы поступите, если кто-то нарушает правила игры?

**Критерии оценивания уровня освоения учащимися
учебного материала программы**

№ п/п	Учебный материал	Низкий	Средний	Высокий
Теория.				
1.	Знания о культуре здорового образа жизни и его составляющих.	Изложение основных правил ЗОЖ частичное, с большими затруднениями.	Неполное изложение основных правил ЗОЖ.	Полное, содержательное изложение.
2.	Знание и умение объяснить содержание игры.	Изложение частичное, с большими затруднениями.	Изложение неполное, непоследовательное.	Полное, последовательное изложение.
3.	Знание и умение объяснить правила игры.	Частичное объяснение, с затруднениями.	Объяснение неполное.	Полное объяснение.
Практика				
1.	Освоение упражнений: техника выполнения в рамках изучаемого упражнения.	При выполнении допущены грубые ошибки.	При выполнении допущены незначительные ошибки.	Упражнение выполнено без ошибок.
2.	Применение тактических действий.	Редко принимает решения самостоятельно, действует по подсказке педагога или других учащихся.	Действует неуверенно, иногда руководствуется мнением со стороны.	Принимает самостоятельные решения, оптимальные для успешного результата.
3.	Умение действовать в игре.	Слабо понимает ход игры, не знает, какие принимать действия.	Ход игры понятен, но не уверен в своих действиях, решения принимает с затруднением.	Действует уверенно и активно, использует тактические приемы.
Самостоятельное проведение подвижной игры.				
1.	Умение распределить роли в игре.	Отсутствие умения определить водящего (водящих) и его место в процессе игры.	Испытывает затруднения при определении водящего (водящих) и его место в процессе игры.	Уверенное, быстрое определение водящего (водящих) и его место в процессе игры.
2.	Контроль за соблюдением правил игры игроками вовремя.	Отсутствие реакции при нарушении правил.	Часто не реагирует на нарушение правил или нарушение замечает, но не поправляет игроков.	Во время каждого явного нарушения делает замечания и поправки.

Список литературы и электронных ресурсов

Литература для педагога

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Ксенофонтова Т.Е. «Программа дополнительного образования» учителя физической культуры МБОУ «СНОШ им. В.Г. Павлова» Республики Саха (Якутия).
3. Современный фольклорный сборник. Автор: М.А. Ключева, Издательство: Форум, Неолит Объем, 2017.
4. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. Белгород: БелГУ, 2018.
5. Федорова Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры», 2019.

Литература для учащихся

1. Матвеев А.П. «Физическая культура» 3-4 класс. – Издательство «Просвещение», 2014.
2. Лях В.И. «Физическая культура» 3-4 класс. – Издательство «Просвещение», 2014.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com