«Рассмотрено»

Руководитель МО

МА

Руководитель МО

Е.Г.Труфанов Протокол №1 от.

**«Согласовано»** Заместитель директора no НМР

И.Р.Аксенова

**2020 г.**

**«Утверждено»**

Директор

Н.Г.Тютрина 2020 г.

Программа
по внеурочной деятельности
**«Мир народных игр»**

для 5 класса

Учитель : Труфанов Е.Г
первая квалификационная категория

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа по курсу «Мир народных игр»
разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта общего образования,
концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
гражданина России, планируемых результатов общего
образования, Программы Министерства образования РФ:
Общее образование, авторской программы
«Комплексная программа физического воспитания учащихся» В. И.
Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение 2019 г.), утвержденной МО
РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента
государственного стандарта начального образования

На преподавание учебного курса «Мир народных игр» во 5-ых

 классах отводится 34 часа.

Для прохождения программы «Мир народных игр» используем
методическое пособие: Игры на свежем воздухе: Москва
Издательский дом МСП 2019 год.

Основной целью обучения является двигательная
активность с общеразвивающей направленностью.

Задачи обучения:

1. Совершенствование физических качеств.
2. Активное развитие сознания и мышления.
3. Развитие творческих способностей и самостоятельности.
4. Совершенствование всех психических процессов.
5. Воспитание ребенка.

По окончании изучения курса ребята должны знать названия игр,
которые они изучили, знать правила игр и уметь в них играть у себя
во дворах с друзьями и родителями.

Когда речь идет об игре вообще, безоговорочно принимается за
отправную точку мысль о подвижной игре, для которой характерны
активные двигательные действия. Они ограничиваются правилами,
которые направляются на преодоление различных "препятствий"
на пути к достижению цели (выиграть, победить, опередить).
Препятствиями в игре могут быть предметы, тактические приемы,
движения (кувырки, повороты, прыжки, метания и т.д.).

Ключевые слова: игра, народ, физическая культура, классификация, распространение, движение, отдых.

Наука давно занимается описанием, объяснением и классификацией игр детей и взрослых. Она пытается установить природу и значение игры в воспитательной деятельности. В исследованиях, при любом научном подходе показано, что игра занимает важное место в жизни, воспитании и обучении.

Подвижные игры делятся на народные и спортивные. Народные

подвижные игры подразделяются на собственно народные и

интернациональные.

Собственно народные игры отражают традиции, образ жизни, быт, характер, психологию, философию того или иного этноса.

Игры народов Сибири, в частности буряты, тафалары и якуты, исторически являлись основой всего воспитательного, образовательного и оздоровительного процессов. О целительном воздействии подвижных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств этносы Восточной Сибири знали с древних времен. Считали, что в игре ребенок находит возможность реализовать присущие ему двигательные действия, творческую энергию, физические и умственные силы, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу. Воспитание у подрастающего поколения трудолюбия, физического совершенства и психической стойкости с помощью народных игр было обычной и повседневной заботой.

Народные игры бурятов, тафаларов и якутов, использовались в большинстве своем в любое время года, преимущественно на свежем воздухе. По своему характеру и целям они соответствуют наиболее типичным производственно-бытовым действиям этих народов. Их содержание понятно для детей различного возраста и благодаря этому ребенок быстрее, лучше осваивает окружающую действительность, познает основную деятельность родителей, что помогает ему духовно, физически и психически развиваться. В данной статье сделана попытка классифицировать физические упражнения и подвижные игры народов Восточной Сибири по возрастам. Выделено 6 возрастных групп.

С помощью таблицы можно определить, в каком возрасте различные средства физической культуры

распространены преимущественно. Например, в подростковой и детской возрастных группах - подвижные игры и средства закаливания.

Таблица 1. Возрастная классификация и степень распространенности

(популярности) средств физической культуры

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Подвижныеигры | Пассивныеигры | Видыспорта | Средствазакаливания |
| Младшая, с 1 до б лет |  ср | ср | н | м |
|  Детская, с 7 до 10 лет |  сл | м | м | ср |
| Подростковая, с 11 до 14 лет |  сл | м | ср | ср |
| Юношеская, с 15 до 17лет |  сл | н | сл | сл |
| Молодежная, с 18 до 30 лет |  ср | н | сл | сл |
| Взрослая, с 31 года и старше |  м | м | ср | ср |

Примечание. Буквы означают степень распространенности физических упражнений: сл - сильно, ср - средне, м - мало, *н* - не развито.

Приобщение детей к народным подвижным играм, которым в педагогической практике народа придается большое значение, опирается на непринужденность, самостоятельность. Следует подчеркнуть, что это особое положение народной педагогики обращает на себя пристальное внимание, когда речь идет о проблемах формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств школьников. Нередко в условиях учебных заведений они решаются еще в принудительном порядке, где предпочтение отдается какому-нибудь одному-

двум современным видам спорта. В этом случае нарушаются методические принципы. Логичнее было бы давать больше подвижных игр (преимущественно народных) в начальных классах и этим самым добиваться главного - любви к физической культуре, возбудить ежедневную потребность в движении (игре, игровой деятельности), а затем постепенно переходить к современным видам спорта. Если в процентном отношении взять сочетания народных и современных классических средств физического воспитания, то должно быть с 1 по 4-й класс - 70% на 30%, с 5 по 8-й - 50 на 50%, с 9-11-й - 30 на 70%.

Таблица 2. Распределение объема учебных часов на год по народным и классическим средствам физического воспитания в школе (в % от всего

количества часов)

Средства физического воспитания

|  |  |
| --- | --- |
| Классы народные1. й 70
2. й 65
3. й 60
 | классические303540 |
| 4-й |  55 | 45 |
| 5-й |  50 | 50 |
| 6-й |  45 | 55 |
| 7-й |  40 | 60 |
| 8-й |  35 | 65 |
| 9-й |  30 | 70 |
| 10-й |  25 | 75 |
| 11-й |  20 | 80 |

\*

Главным моментом в занятиях народными подвижными играми является не погоня за званиями чемпионов, рекордами, а сознательное увлечение ими ради своего здоровья и благополучия. Именно сознательное, а не принужденное. Здесь народные игры имеют огромное значение. Каждая семья, дошкольные учреждения применяют народные игры, смотрят соревнования по национальным видам спорта. Обязательными элементами большинства игр являются бег, прыжки, повороты и наклоны туловища, маховые движения руками и ногами и другие.

В игровой культуре народов Сибири много игр в кости. Существуют пять бурятских и тафаларских, семь якутских вариантов игры в кости. Практикуются игры, связанные с использованием аркана, что является закономерным для скотоводов. Арканы бывают пяти видов.

Метанием аркана дети занимались с 7-8, даже с 5 лет. Цели для ловли самые разные и зависят от возраста человека. Постепенно переходят от неподвижных к движущим целям.

Приведем две игры якутами с использованием аркана, которые раньше в литературе не отмечались.

"Приручение необъезженного коня." Состязание по приручению необъезженного коня проводится ежегодно в спортивных играх «Наадан-Сурхарбан». Команда состоит из трех человек. Задача - поймать неприрученного коня с помощью аркана, надеть узду, заседлать, посадить одного из членов команды верхом и отпустить коня. Конь старается сбросить седока, а он - как можно дольше удержаться в седле. Это похоже на то, как в Испании и некоторых странах Латинской Америки - удержаться на быках, доведенных до ярости. Время засекается с начала ловли коня до падения седока или смирения коня.

"Метание аркана". Смысл игры заключается в точности метания аркана на сухую ветку дерева. Видимо, истоки игры - в хозяйственной деятельности, связанной с заготовкой дров.

На одном конце аркана привязывается небольшая прямая палка (длина 20-25 см, диаметр 3-5 см). Подбирается аркан, как в обычном метании, конец с палкой свисает на 25-30 см.

Соревнующиеся дети поочередно метают аркан на сухую ветку или сук дерева. Ветки могут находиться на разных высотах. После, когда аркан с "крюком" успешно наброшен на цель, следует спутать (обвивать) крюк-палку к основной части аркана и стараться сломать ветку, потягивая ее к земле. Игра очень эффективна для развития мышц плеча. Метание аркана вверх требует специального навыка и выносливости.

Игры детей Сибири, связанные с метанием или бросанием предметов в определенном направлении и в цель, способствовали общему физическому развитию, развитию физических качеств, выработке точного глазомера. Метание производилось либо рукой, либо с помощью какого-либо приспособления. Например, метание камня с помощью коры тальника. Метание в целях безопасности выполняется через речку. Берется лямка (вместо коры тальника) длиной 80-90 см, шириной 5-6 см. Лямку необходимо сложить вдвое, перегнув пополам, один конец обернуть вокруг ладони, а другой придержать. Левой рукой положить камень в середину лямки.

Сделав 1-2 вращательных движения над головой, придерживаемый конец лямки отпускают, камень летит через речку. Выигрывает тот, кто бросит камень дальше.

Игры в мяч. Мяч готовится скатыванием вылинявшей шерсти коровы. Получается довольно хороший мяч среднего размера, не жесткий, упругий. Были распространены такие игры в мяч:

передача мяча из центра круга, метание вверх, перебрасывание, метание на дальность и в цель, существовали и варианты этих игр.

Спортивная игра бурятов, так называемая "Тевектээр", одна из наиболее распространенных игр - чрезвычайно напряженная, динамичная. Кроме того, она требует от человека высокой подготовленности, определенных физических качеств, умения пространственной ориентации, точности, быстрого мышления, большой силы воли.

Смысл игры заключается в жонглировании воланом левой и правой ногами разными способами.

Волан изготавливается из свинцовой пластинки диаметром 20-25 мм, толщиной 3-5 мм, весом 12-18 г и зимней шерсти козы. Длина шерсти варьируется от 4 до 7 см.

В конце игры победитель наказывает проигравшего. Это

выражается в том, что проигравший должен подкинуть волан в ноги победителю, тот отбивает его удобной ногой таким образом, чтобы подкинувший не смог поймать его.

Роль народной игры как отдыха (рекреации) и способа психической разрядки рассматривалась в работах многих ученых Восточной Сибири [1, 3, 5, 8, 9, 11]. Народ играет не тогда, когда у него избыток энергии, а, наоборот, тогда, когда он утомлен, чтобы восстановить силы. Он подтверждает истину, заключающуюся в том, что игровой отдых может привести больше пользы, чем полное безделье.

Жизненная ценность рекреаций такого типа заключается в том, что она связывает человека с природой, бытом. Тогда она является формой выражения разносторонних физических и умственных способностей народа и представляет большую ценность. Главными

факторами здесь являются: находчивость, гибкость ума, быстрота, ловкость, умение все это сочетать.

Поиск, обнаружение и исследование культурных ценностей народов Восточной Сибири необходимы современному обществу. Возрождение национальной культуры, физического воспитания, их традиций и обычаев является способом создания народно ­национальной системы физического воспитания. Знакомство со своей традиционной культурой и овладение ею необходимы ее носителям - представителям народов Восточной Сибири.

Вместе с тем существует ряд проблем, не позволяющих профессиональным работникам физической культуры и спорта широко использовать народные игры и национальные виды спорта в своей работе. К ним относятся:

1. Отсутствие методической литературы по народным играм для семьи, детских учреждений, школ, средних и высших учебных заведений.
2. На языках народов Сибири нет литературы, объясняющей пользу физических упражнений, нет также материалов о строении тела человека, влиянии физической культуры на организм, о ее оздоровительной функции, вреде табака и алкоголя и т.д.
3. Не разработаны программы по народным играм и видам спорта для детских учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.

Таким образом, совершенно очевидно, что народные игры не только необходимы, но и представляют большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности.

Они способствуют передаче жизненно важных умений и навыков, воспитанию нравственности, уважения к народным традициям, обычаям сибирских народов.

Календарно – тематическое планирование по курсу «Мир народных игр»

ПО kMPc^j « НАР0Дны<? игры Пибирп ?? нм 20И-2012 уч.гса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номерпопорядку | Раздел | Тема | Урок | даты |
|  |  |  |  |
| 1 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 1. Подвижная игра «Палки банки» | 5.09 |
|  |
|  |
| 2 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 2. Подвижная игра «Пустое место» | 12.09 |
|  |
|  |
| 3 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 3. Подвижная игра «Пустое место» | 19.09 |
|  |
|  |
| 4 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 4. Подвижная игра «Пятнашки» | 26.09 |
|  |
|  |
| 5 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 5. Подвижная игра «Берегись» | 3.10 |
|  |
|  |
| 6 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 6. Подвижная игра «Шишки, желуди,орехи» | 10.10 |
|  |
|  |
| 7 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 7. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи» | 17.10 |
|  |
|  |
| 8 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 8. Подвижная игра «Филин и пташки» | 24.10 |
|  |
|  |
| 9 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 9. Подвижная игра «Платок» | 14.11 |
|  |  |  |
| 10 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 10. Подвижная игра «Курочки» | 21.11 |
|  |
|  |
| 11 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 11. Подвижная игра «Лошадки» | 28.11 |
|  |
|  |
| 12 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 12. Подвижная игра «Много троих, хватит двоих» | 5.12 |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 13. Подвижная игра «Много троих, хватит двоих» | 12.12 |
|  |  |
| 14 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 14. Подвижная игра «Стадо» | 19.12 |
|  |  |  |
| 15 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 15. Подвижная игра «Горячее место» | 26.12 |
|  |  |
| 16 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 16. Подвижная игра «Перебежки» | 16.01 |
|  |  |
| 17 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 17, Подвижная игра «Кружева» | 23.01 |
|  |  |
| 18 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 18 Подвижная игра «Кошки и мышка». | 30.01 |
|  |
|  |  |  |
| 19 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 19. Подвижная игра «Мышка и две кошки» | 6.02 |
|  |  |
| 20 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 20. Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте» | 13.02 |
|  |  |
| 21 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 21. Подвижная игра «Корзинки» | 20.02 |
|  |  |
| 22 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 22. Подвижная игра «Добеги и убеги» | 27,02 |
|  |  |
| 23 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 23. Подвижная игра «Городок» | 5.03 |
|  |  |
| 24 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 24. Подвижная игра «Городок» | 12.03 |
|  |  |
| 25 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по подвижным играм | Урок 25 Подвижная игра «Шлепанки» | 19.03 |
|  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 26. Подвижная игра «Свечи | 2.04 |
|  | подвижным играм | ставить» |  |
| 27 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 27. Подвижная игра «Свечи | 9.04 |
|  | подвижным играм | ставить» |  |
| 28 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 28. Подвижная игра «Гонка | 16.04 |
|  | подвижным играм | мячей» |  |
| 29 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 29. Подвижная игра «Гонка | 23.04 |
|  | подвижным играм | мячей» |  |
| 30 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 30. Подвижная игра «Мяч в | 30.04 |
|  | подвижным играм | лунке» |  |
| 31 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 31. Подвижная игра «Мяч в | 7.05 |
|  | подвижным играм | лунке» |  |
| 32 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 32. Подвижная игра «Лапта» | 14.05 |
|  | подвижным играм |  |  |
| 33 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 33. Подвижная игра «Лапта» | 21.05 |
|  | подвижным играм |  |  |
| 34 | Раздел«Подвижные игры» | Тема Навыки и умения по | Урок 34 Подвижная игра «Лапта» | 28.05 |
|  | подвижным играм |  |  |

По окончании изучения курса ребята должны знать названия игр, которые они изучили, знать правила игр и уметь в них играть у себя во дворах с друзьями.