

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кукуевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена в составе ООП НОО  
приказ МБОУ Кукуевской СОШ  
от 31.08.2023 г. № 130 о/д

**Рабочая программа**  
по элективному курсу  
**«Народные спортивные игры»**

1 класс

**Составитель:** Вахрушева Н.С.,  
учитель физической культуры

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Народные спортивные игры» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Изучение учебного курса «Народные спортивные игры» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям спортивных игр народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

Занятия активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цели изучения элективного курса:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.
- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Рабочая программа учитывает психолого-возрастные особенности развития детей 7-10 лет, при этом содержание занятий может быть адаптировано с учётом индивидуальных качеств обучающихся, как для детей, проявляющих выдающиеся способности, так и для детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

### СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала занятий элективного курса «Народные спортивные игры» предполагает следующее:

- организацию работы с детьми как в офлайн, так и онлайн формате;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, и дискуссий;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр «Умники и умницы», «Что? Где? Когда?» стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- Олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др. Учебно-развлекательные мероприятия (конкурс- игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. Предметные выпуски заседания клуба «Что? Где? Когда?», брейн-ринга квесты, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения элективного курса «Народные спортивные игры» на уровне начального общего образования».

Срок освоения рабочей программы элективного курса «Народные спортивные игры» в 1 классе 1 год

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (1 класс – 33 учебные недели)

## СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

### 1 КЛАСС

#### I. Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".
- Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".
- Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".
- Комплекс упражнений в круге. Игры "Отгадай, чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

#### II. Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

#### III. Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробушки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

#### IV. Игры малой подвижности (3 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

#### V. Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик».
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Гонки санок».
- Игра «Слаломисты».
- Игра «Черпахи».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговые эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета "Вызов номеров".

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

*Гражданско-патриотического воспитания:*

становление ценностного отношения к своей Родине - России;  
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;  
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;  
уважение к своему и другим народам;  
первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно-нравственного воспитания:*

признание индивидуальности каждого человека;  
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;  
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

*Эстетического воспитания:*

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;  
стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);  
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

*Трудового воспитания:*

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

*Экологического воспитания:*

бережное отношение к природе;  
неприятие действий, приносящих ей вред.

*Ценности научного познания:*

первоначальные представления о научной картине мира;  
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;  
объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;  
определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;  
находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;  
устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:  
определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;  
с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;  
сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);  
проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);  
формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);  
прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:  
выбирать источник получения информации;  
согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;  
распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;  
соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;  
анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;  
самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;  
проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;  
признавать возможность существования разных точек зрения;  
корректно и аргументированно высказывать свое мнение;  
строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;  
создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);  
готовить небольшие публичные выступления;  
подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;  
принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;  
проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;  
ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;  
выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

Использовать правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Знать значение подвижных игр для здорового образа жизни, комплекс упражнений

ОРУ на месте.

Использовать перекаты мяча в народных играх.

Использовать правила дыхания во время прыжков.

Выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

Играть в народные игры с общеразвивающей направленностью.

Оказывать первую помощь при обморожении.

Правилам проведения эстафет.



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	<b>Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).</b>	5			
2.	<b>Игры с мячом.</b>	5			
3.	<b>Игра с прыжками (скакалки).</b>	5			
4.	<b>Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).</b>	3			
5.	<b>Народные игры</b>	5			
6.	<b>Зимние забавы.</b>	5			
7.	<b>Эстафеты.</b>	5			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1			
2.	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Третий лишний", "У медведя во бору", "Веселые ракеты".	1			
3.	Комплекс упражнений с предметами в движении. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи".	1			
4.	Игры "Удержи обруч", "Пустое место", "Белые медведи".	1			
5.	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1			
6.	История возникновения игр с мячом. Перекаты мяча.	1			
7.	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?»	1			
8.	Игра «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей», "Перестрелка".	1			
9.	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель», "Перестрелка".	1			
10.	Работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал-садись", "Перестрелка".	1			
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	1			
12.	Игра «Скакалочка», «Прыгающие воробышки».	1			

13.	Игра "Петушинные бои", "Кенгуру".	1			
14.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка».	1			
15.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1			
16.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	1			
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игры: «Разведчики». «Поезд», «Построение в шеренгу».	1			
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игры: «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки». "Язычок".	1			
19.	Народные игры – основа игровой культуры.	1			
20.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан-ба».	1			
21.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1			
22.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1			
23.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1			
24.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1			
25.	Игра «Скатывание шаров».	1			
26.	Игра «Гонки снежных комков».	1			
27.	Игра «Гонки санок».	1			
28.	Игра «Черепахи».	1			
29.	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1			
30.	Беговые эстафеты.	1			
31.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1			

32.	Эстафета "Вызов номеров»	1			
33.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Долганова Л.Н., Морозов А.И. Игры и развлечения удмуртов. - Ижевск: Удмуртский институт истории, языка и культуры, 2002.
2. «Ожо-вожо» (Мурава зелена) / Сост. Л.Н.Долганова - Ижевск: «Удмуртия», 1987. - (Народные детские песенки, считалки, игры).
3. Подвижные игры для детей: Пособие для учителей физкультуры /Сост. В.А.Лепешкин. - М: Школьная Пресса, 2004.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**