муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 211 имени Л.И. Сидоренко»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного кружка «Богатырь»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Автор:** Черных Галина Борисовна  учитель начальных классов  высшей педагогической категории |

Новосибирск

2017

**Пояснительная записка**

**Пояснительная записка**

Выполнение государственных обязательств перед ребенком, семьей и обществом в целом связано с обеспечением равного старта развития для всех детей и преемственности при переходе к следующему возрастному периоду. Цель современного личностно-ориентированного образования – оказать педагогическую поддержку каждому ребенку на пути его саморазвития, самоутверждения и самопознания. Образование призвано помогать ребенку устанавливать свои отношения с обществом, культурой человечества, в которых он станет субъектом собственного развития. Происходящие изменения в обществе выдвинули новые требования к системе образования. Школьное учреждение призвано создать условия для формирования сознательного отношения к здоровому образу жизни, осуществить подготовку учащегося ко взрослой жизни с ответственным отношением к своему здоровью и традициям своего народа.

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также основной образовательной программой начального общего образования. Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

***Примерное распределение часов по четвертям:***

Программа кружка «Богатырь» представляет собой систему занятий для детей в возрасте от 7-10 лет, включает 34 занятия: одно занятие в неделю. Программа относится к здоровьесберегающей педагогической технологии.

**ЦЕЛЬЮ** программы является активизация спортивно-массовой работы, популяризации физической культуры и спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, приобщение учащихся к традициям русского народа.

**Задачи данной программы:**

1. укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
2. формировать и развивать двигательные умения и навыки;
3. формировать интерес к традициям русского народа;
4. воспитывать позитивные морально-волевые качества;
5. привлечь родителей к участию в общешкольных спортивных мероприятиях.

**Формы проведения занятий**

1. обучающие беседы
2. групповые игры
3. парные игры
4. эстафеты
5. соревнования

**Формы контроля**

* соревнования в параллелях
* общешкольные спортивные состязания

**Предполагаемый результат**

* усовершенствование двигательных умений и навыков учащихся;
* приобщение учеников к русским народным традициям;
* освоение правил спортивного поведения;
* вовлечение родителей во внеурочную деятельность;
* воспитание позитивных морально-волевых качеств.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов всего | Теория (часов) | Практика (часов) |
| Русские народные игры и забавы. | 16 | 5 | 11 |
| Спортивный туризм. | 18 | 6 | 12 |

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема занятия |
|  | I. Знакомство с традиционными русскими играми и забавами\*. |
|  | Разучивание игр «Растеряхи», «Горелки» |
|  | Зимние забавы: «Лапти», «Меткий стрелок» |
|  | Разучивание игр «Шишки, желуди, орехи» и «Ёлы» |
|  | Знакомство с традиционными русскими играми и забавами. «Перетяжка», «Быстрый мешок» |
|  | Конкурс снеговиков «Снежная баба». |
|  | Народные забавы на улице и дома. Разучивание игр для дома «12 палочек», «Без соли соль». |
|  | Народные домашние игры «Молчаливое собрание», «Король в плену», «Ладошки» |
|  | «Бой петухов», «Волки во рву» |
|  | «Удар по веревочке», «Большой мяч» |
|  | Семейная эстафета «Мама, папа, я – дружная семья!» |
|  | «Дрессировщик зверей», «Медведь» |
|  | Общешкольное спортивное мероприятие «Русский Богатырь» |
|  | Весенние народные игры: «Жаворонок» |
|  | Масленица. Проводы зимы. |
|  | Традиционные игры на Масленицу. |
|  | II. История становления спортивного туризма. Основные понятия и термины в спортивном туризме. |
|  | Ориентация на местности. Компас. |
|  | Простые правила, чтобы не заблудиться в лесу. |
|  | Простые правила, чтобы не заблудиться у реки. |
|  | Психологическая подготовка юных туристов. Учимся бороться с паникой. |
|  | С кем идем в поход? Морально-нравственная подготовка юных туристов. |
|  | Практическая подготовка к походу: упражнения на развитие выносливости. |
|  | Организация технологии и экологии туристического быта. Учимся разбивать бивак. |
|  | Туризм и охрана окружающей среды. Как правильно развести костер. |
|  | Учимся правильно убирать бивак.  Соревнование-эстафета. |
|  | Техника безопасности в спортивном туризме. Разучивание игр. |
|  | Первая помощь, как правильно ее оказать. |
|  | Растения: друзья и враги. |
|  | Мы и лесные обитатели. Правила поведения в лесу. |
|  | Практическое занятие: чему научились? |
|  | Игра-соревнование: « Собираемся в поход». |
|  | Собираем рюкзак. |
|  | Ура! Идем в поход. Итоговое занятие. |

**\*Примечание – правила и методика проведения некоторых игр находится в приложении**

***Список литературы***

1. Воробьев С.В., Русские народные игры/С.В. Воробьев. - М., 2005.
2. Петров В.М., Гришина Г.Н., Короткова Л.Д. "Весенние Праздники, игры и Забавы для детей" М.: ТЦ "СФЕРА", 2006.
3. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма/Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М., 2006.
4. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов/Г.С. Усыскин. – М., 1996.
5. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристического травматизма/Ю.А. Штюрмер. – М., 1992.
6. Горский В. А., Тимофеев А. А., Смирнов Д. В. и др. / Под ред. Горского В. А.

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010.

***Интернет ресурсы***

1.Народные игры и забавы - Сайт о русских народных играх - <http://www.glee.ru/>

2.Славянская слобода - Игры, обычаи и праздники славян - <http://slavyans.narod.ru/index.html>

3.Борьба - Сайт о национальных видах борьбы народов бывшего СССР - <http://ussrwrestling.narod.ru/>

4.Православие - Библиотека, славянский словарь, история, праздники <http://www.pravoslavie.by/>

***Список литературы, где можно найти правила наиболее известных русских народных игр:***

1. Былеева Л.В. Игры народов СССР / Сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 269с.;
2. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры / З.М. Кузнецова. — Набережные Челны, 1996. — 160 с.;
3. Якуб С.К. Вспомним забытые игры / С.К. Якуб. — М.: Детская литература, 1988. —159 с.: ил.

**Приложение**

1. **ИГРЫ**

**Растеряхи**

Цель: развитие координации движений, силы; воспитание сплоченности, товарищества.

Дети, принимающие участие в этот игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

**Горелки** (Огарыши, Столбом, Парами)

Цель. Тренировка внимания. Приобретение навыков общения со сверстниками. Развитие ловкости, умения бегать.

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Стой подоле, Гляди на поле,

Едут там трубачи Да едят калачи.

Погляди на небо: Звезды горят,

Журавли кричат: - Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удается запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

**Лапти**

На середине площадки вбивают кол, к нему привязывают веревку длиной от 3 до 5 метров. Вокруг кола на длину веревки проводят круг. Водящий берет свободный конец ее и встает у кола. Участники игры встают за кругом, поворачиваются спиной к центру и через голову перебрасывают каждый какой-либо предмет.

Повернувшись к водящему, спрашивают его:

— Сплели ли лапти?

Водящий отвечает: нет!   
— Сплели ли лапти?   
— Да.

Дети бегут в круг и стараются взять свой предмет, а водящий караулит лапти: он бегает в кругу и старается запятнать играющих. Но поймать можно только в кругу. Если ребенок не успел взять свой предмет, он выходит из игры.

**Меткий стрелок**

Оборудование: ручной мяч небольшого размера.

Количество игроков: от восьми и более.

Правила игры. Стрелок сам определяет момент броска по игроку. Мяч, пролетевший мимо цели, игроки перебрасывают обратно стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, это не считается попаданием.

Ход игры. На расстоянии 10-15 м друг от друга провести две параллельные линии. Между ними посередине чертится круг диаметром около 2 м. Из группы детей выбирается стрелок, который встает с мячом в круг. Игроки начинают совершать перебежки от линии к линии. Стрелок старается попасть в игроков. В кого попали, тот и становится стрелком.

В начале игры «Меткий стрелок» стрелка можно выбрать следующим образом: последний присевший по команде «Сесть!» становится стрелком.

**Шишки, желуди, орехи**

Правила игры: дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

**Ёлы**

Правила игры: все играющие находятся неподалеку друг от друга (на лужайке, во дворе, в поле) и роют маленькие ямки, каждый для себя. После чего становятся одной ногой в ямку, за исключением водящего, у которого в руках находится палка метровой длины и шар (мяч). У всех “полевых” игроков также есть палки.

Водящий ударяет палкой по шару и старается попасть им в остальных игроков. Как только игроки в поле видят, что мяч катится в их сторону, стараются отбить шар, бросив в него палкой. Если игрок не попадает, то ему могут помочь его товарищи. Как только мяч отбит, водящий бежит за мячом, дотрагивается до него и пытается занять место того, кто метал палку и должен ее забрать. Если водящий успевает занять “пустое место”, ямку игрока, которой убежал за палкой, то происходит смена водящего.

**Перетяжка**

Все дети, которые участвуют в этот игре, делятся на 2-ве равные по числу участников команды. От каждой команды приглашается по одному человеку. В центре площадки лежит метровая палка. Вышедшие участники хватают палку каждый со своей стороны и по команде начинают тянуть палку, каждый в свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. Далее в центр площадки выходят следующие участники команд. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Волки во рву**

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадается, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.