

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди средств физического воспитания, способствующих развитию массовой физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет игровое применение русских народных подвижных игр. Русские народные игры имеют многовековую историю. Они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Одной из ценнейших сторон народных подвижных игр является массовость и комплексное воздействие на развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков. Народные игры охватывают все виды движений, поэтому на протяжении многих веков русские народные игры были главным средством физического воспитания подрастающего поколения. По содержанию все народные игры классически выразительны и доступны человеку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В русских народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора.

Вместе с тем, применение русских народных игр, как эффективного средства физического воспитания используется еще недостаточно широко. Одна из причин слабого использования русских народных игр в системе физического воспитания отсутствие профессиональной подготовки специалистов, обладающих соответствующими знаниями, отсутствие доступной учебно-методической литературы.

Многие игры младших школьников строятся на непосредственном подражании явлениям, действиям из окружающей жизни.

Уровень развития речи маленьких школьников позволяет дружно, в определенном ритме, согласовывая слова с движениями произносить считалки, скороговорки, требующиеся во многих русских народных играх.

Школьники младших классов еще не способны целенаправленно выслушивать объяснение игры, отделять главные игровые действия от второстепенных. Поэтому при объяснении игры надо акцентировать их внимание на главных игровых моментах и объяснять перед игрой только основные правила, а остальные вводить постепенно при возникновении различных игровых ситуаций.

Возрастные особенности младших школьников не допускают применение русских народных игр с переноской, перебрасыванием тяжелых предметов (набивных мячей), перетягиванием. Не рекомендуются игры с однородными движениями и длительным сохранением статических положений тела. Полезны игры с лазанием, перелезанием, бегом, метанием. Несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются. Это происходит вследствие неэкономной траты сил еще недостаточно совершенных функций центральной нервной системы, неразвитой координации движений. Следовательно, при проведении русских народных игр, отличающихся высокой эмоциональной нагрузкой, необходимо делать кратковременные перерывы для восстановления. Во время этих перерывов учитель вводит новые правила, анализирует действия отдельных играющих, объявляет предварительный результат и т.д

## Тема урока: Русская народная подвижная игра «Горелки»

Цели: научить размыкаться на руки в стороны, повторить разминку, направленную на развитие координации движений, разучить русскую игру провести упражнение на внимание и равновесие.

### Формируемые УУД:

***предметные:*** иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижной игры, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр:

***метапредметные:*** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата ;

***личностные:*** развития адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Инвентарь: секундомер, свисток.

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7
<b>1.Организационный момент</b>	Эмоциональная, психологическая и мотивационная Подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создаёт эмоциональный настрой на изучение нового материала	Выполняют Построение. Слушают и обсуждают Тему урока	Фронтальная	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позиции школьника	Устный опрос
<b>2.Актуализация знаний</b>	Выполнить строевые организационные команды.  Выполнить бег с заданием  Упражнения для восстановления дыхания  Игра «Велосипедисты» на матах (см.Приложение 1)	Дает команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево», «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш». Формулирует задание: бежать зигзагом между предметами, расположенными на противоположной стороне спортивного зала. Проводит дыхательные упражнения: вдох-руки вверх, подняться на носки; выдох-полунаклон вперед, расслабленные руки вниз (Повторить 3-4 раза) Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль.	Выполняют команды.  Выполняют задание. После бега переходят на ходьбу.  Выполняют упражнения  Выполняют упражнения	Фронтальная       Фронтальная	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера	Выполнение действий по инструкции.       Осуществление самоконтроля по образцу

<b>3.Изучение Нового материала</b>	Русские народные игры «Круговые пятнашки», «Горелки с платочком» (см.Приложение 2)	Беседа о русской традиции. Формирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, создает эмоциональный настрой,.	Участвуют В игре	Индивидуальная, фронтальная	<b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	Выполнение действий по инструкции
<b>4.Первичное осмысление и закрепление</b>	Упражнения для развития внимания	Формулирует задание: 1) закрыть глаза; 2) правую ногу медленно поднять вперед, и опустить 3) левую ногу медленно поднять вперед и вверх, опустить; 4) правую ногу отвести назад прямую; 5) левую ногу отвести назад согнутую; 6) вернуться в исходное положение; 7) открыть глаза	Выполняют задание	Фронтальная	<b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя	Выполнение действий по инструкции
5. Итоги урока. Рефлексия	Обобщить полученные на уроке сведения.	Проводит беседу по вопросам: - Какие русские народные игры вы знаете и умеете в них играть? - Какая игра вам понравилась больше? - Какие считалочки вы знаете?	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.  <b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала	Оценивание Учащихся за работу на уроке

## 1 Вводная часть

### 1.1. Построение в одну шеренгу, организационные команды.

Ученики проводят самооценку состояния (замер пульса)

Учитель встает, поднимает руку, указывая, где строиться.

- В одну в шеренгу становись!

(Похвалить тех, кто был внимательным и напомнить остальным)

- Олимпийские игры появились в Древней Греции, но были практически забыты, если бы не Пьер Кубертен, который решил возродить их и сумел это сделать, то мы бы никогда не узнали о таких соревнованиях. Первые современные Олимпийские игры проводились в 1896г. С тех пор многое изменилось, но дух олимпизма, дружбы, объединения всех наций остается. В нашей стране очень много замечательные спортсменов: Елена Исимбаева - прыжки в высоту с шестом, и другие.

- Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся!

- Налево в обход шагом марш!

- Задания на бег: можно обгонять друг друга, но при условии, что обгон не будет мешать тому, кого обгоняют. Вам выбрать удобную скорость бега, чтобы пробежать все нужное время.

- Шагом марш! Бегом марш!

Бег

- Те, кто устает во время бега, не должны останавливаться на месте. Нужно отойти внутрь круга и там уже идти шагом, постепенно восстанавливая силы и дыхание.

Переходи на шаг

### 1.2. Знакомство с правилами размыкания на руки в стороны

Учитель объясняет, что размыкание начинается с замыкающего, которой медленно отходит в сторону, разводя руки в стороны, затем начинает сдвигаться предпоследний. Нельзя толкаться, нужно все делать аккуратно и четко. Размыкаемся до того момента, когда руки у всех поднимаются в стороны, а пальцы почти касаются пальцев соседа. Учитель оказывает помощь.

Затем по команде (класс, сомкнись) ученики должны вновь встать в обычную шеренгу. Повторить размыкание

### 1.3. Разминка в движении

Прямые руки за спиной в замке. На каждый шаг правой ногой поднять руки вверх как можно выше.

Шаг правой, левое плечо вверх, шаг левой, правое плечо вверх, левое вниз.

Руки вперед в замок, ладонями наружу. Повороты корпуса на каждый шаг: шаг правой ногой – поворот корпуса вправо, шаг левой ногой – поворот корпуса влево.

Ходьба с круговыми движениями руками вперед и назад.

Ходьба спиной вперед на носках.

Ходьба спиной вперед на пятках  
Ходьба с выпадами, на каждый выпад хлопок под согнутой ногой.  
По сигналу, замереть на месте в положении ноги вместе в наклоне  
вперед, стараясь пальцами достать до площадки.  
На каждый шаг мах прямой ногой как можно выше.  
На каждый 4-й шаг выпрыгивание вверх с одной ноги.  
Разминка окончена.  
Класс переходит к сектору для прыжков.

Построение на привычном месте  
Ученики, особенно направляющий, должны вспомнить, что означает  
этот жест учителя.

Ответы детей  
Учащиеся выполняют команды  
Учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и  
скорость, правильный подбор темпа и ритма  
Учащиеся выполняют дыхательные упражнения  
Учащиеся выполняют по кругу руки в стороны.  
Учащиеся выполняют четко и аккуратно.  
Ученики вновь строиться в шеренгу и повторяют размыкание.  
Руки прямые  
Смотрим через левое плечо  
Глубоко присесть  
Ноги прямые

## 2. Основная часть

### 2.1. Разучивание правил русской народной игрой.

- Сегодня вы познакомитесь с русской народной игрой.
- У каждого народа есть свои игры.

Дети, играя в игре, тренировались быстро бегать, ловко уворачиваться  
от столкновений, точно метать, далеко и высоко прыгать. Но о том, какие  
игры и для чего были придуманы.

Разучим слова для игры.

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.

Глянь на небо  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три – беги!

Повторим текст с движением и выберем водящего.

### 2.2. Подвижная игра «Флаг на башне»

- Главная в этой игре – сплоченность, уважительное отношение к  
игрокам своей команды и к соперникам. На первом месте должны быть  
безопасность и взаимоуважение и только затем победный результат.

Класс делится на команды, рассчитавшись на первый и второй.  
Выбрать двух капитанов.

Ученики внимательно слушают учителю

Поднять руку вверх и сжимать и разжимать пальцы.

Приставить ладонь ко лбу козырьком

Хлопнуть себя по ноге рукой

Надо обратить на это внимание детей.

Учитель смотрит, как у детей получается подобрать ногу для отталкивания, у кого какая нога толчковая.

### 3. Заключительная часть

Построение в одну шеренгу.

Вдох – потянуться вверх; выдох – расслабленно опустить руки, ссутулиться.

Учитель подводит итоги игр, хвалит детей за взаимовыручку, взаимоуважение, обращает внимание на некорректные моменты, если таковые имели место. Учитель подводит итоги урока и объявляет о его окончании

Упражнение на внимание

-Выполнять надо с закрытыми глазами. Я буду давать команды. Ваша задача – не ошибаться. Вперед! Назад!

Учитель дает команды с постепенным ускорением.

Учитель поощряет тех, кто безошибочно выполнил упражнение, и объявляет об окончании урока.

Домашнее задание

Повторить текст и запомнить.

Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.

Ученики выполняют команды.

Ученики стоят с закрытыми глазами, ноги вместе.

Ученики проводят самооценку состояния (замер пульса)

Учитель хвалит детей за выполнение и объявляет об окончании урока.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Игра « Велосипедисты» на матах.**

- 1) « Крутим педали»: в упоре сидя сзади поднять ноги и выполнять вращения ногами.
- 2) « Подъезжаем к горке»: легли на спину, продолжаем вращение ногами.
- 3) « Заезжаем на гору»: выполняется стойка на лопатках, продолжаем вращение ногами.
- 4) « Съезжаем с горки»: принять упор сидя сзади ( отдых).
- 5) « Подъезжаем к речке, необходимо построить мост»: выполняется « мост» на 10 счетов.
- 6) « По плохому мосту велосипед не проедет, свалится в речку» повторить упражнение.
- 7) « Едем на велосипеде в цирк»: выполняются перекаты в группировке.
- 8) «Подъехали к цирку, выступаем»: выполняется серия упражнений акробатики, а именно: кувырки вперед и назад, равновесие « ласточка», стойка на лопатках.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **« Круговые пятнашки»**

Играющие встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга. Один из них *пятнашка*, он догоняет второго. Если убегающий видит, что *пятнашка* его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от *пятнашки*, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и *пятнашка*, тогда *пятнашкой* становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока выбежавшего из круга.

### **Правила.**

1. Бегать через круг не разрешается.
2. Если *пятнашка* осалил убегающего, то они меняются ролями
3. Игроку, убегающему от *пятнашки*, можно пробежать не более одного круга.

### **Указания к проведению**

Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру. *Пятнашку* можно заменить, если он пробежал два круга и не *запятнал* или не занял свободное место.

### **«Горелки с платочком»**

Все участники игры встают парами, друг за другом. *Водящий* стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек.

*Играющие* говорят хором.

Гори, гори, масло,

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят!

После слов: « Птички летят» игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из них первый возьмет платочек, тот встает с *водящим* спереди колонны, а опоздавший *горит*.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Старинные русские считалки

1.Раз, два, три, четыре, Пять, шесть, семь, Восемь, девять, десять. Выплывает белый месяц! Кто до месяца дойдет, Тот и прятаться пойдет!	2.Катилось яблочко Мимо сада, Мимо огорода, Мимо частокола, Кто его поднимет, Тот вон выйдет!
---	--

3.- Заяц белый, Куда бегал? - В лес дубовый! - Что там видел? - Лыки драл! - Куда клал? - Под колоду! - Кто украл? - Родион. - Выйди вон!	4.Шла кукушка Мимо сети, А за нею Малы дети И кричали: « Кук! Мак!» Убирай Один кулак!
--	---

5.Летела кукушечка мимо сада.

Поклевала всю рассаду  
И кричала: « Ку-ку-мак,  
Раскрывай один кулак».

6. Комарики-мошки,  
Тоненькие ножки,  
Пляшут по дорожке...  
Близко ночь,  
Улетайте прочь.

7.- Тили- тели,-  
Птички пели,  
Взвились, к лесу полетели.  
Стали птички гнезда вить!  
Кто не вьет тому водить!

8. Таря- маря  
В лес ходила,  
Шишки  
Ела-  
Нам велела.  
А мы шишки  
Не едим,  
Таре- Маре  
Отдадим!

9.Ходит свинка  
По бору,  
Рвет траву- мураву.  
Она рвет,  
И берет,  
И в корзиночку кладет.  
Этот выйдет,  
Вон пойдет.

10.Погляди на небо,  
Звезды горят,  
Журавли кричат:  
- Гу- Гу! Убегу!  
Раз, два, не воронь,  
А беги, а как огонь.