

<p>РАССМОТРЕНА на заседании МО классных руководителей <u>Чудинова Е.В.</u> Протокол № 1 от «29»августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №37 г.о. Самара <u>Хасина И.М.</u> Приказ № 23\1 от «30»августа 2020г.</p> <p>М.П.</p> 
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ».**

Классы: 5

Составители: Шабашев М.Г.

Самара, 2020.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры народов России»

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

В программе разработаны занятия по здоровьесберегающей технологии «Подвижные игры народов России».

Для 5 класса – игры малой и средней интенсивности по временам года с заличками.

Занятие по изучению новой игры проводится 1 раз в неделю.

Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством комплекса оздоровительных мероприятий- подвижных игр, развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Задачи:

- *укрепить здоровье учащихся;*
- *повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе;*
- *снизить негативные последствия учебной нагрузки;*
- *разработать и внедрить в практику системы оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий;*
- *повысить интерес к учебной деятельности;*
- *формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления;*

- *осуществить медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг;*
- *увеличить уровень двигательной активности, включая самостоятельную работу учащихся как теоретическую, так и практическую части.*

Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема занятия	Содержание материала
1-2	Игра «Краски»	<p>Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки—краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.</p> <p>Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.</p> <p>Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.</p> <p>Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.</p>
3-4	Фанты	<p>Фанты</p> <p>Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит: Нам прислали сто рублей. Что хотите, то купите, Черный, белый не берите, Да и нет не говорите!</p> <p>После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»</p> <p>Ведущий ведет примерно такой разговор: «Что продается в булочной?» — «Хлеб». — «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий». — «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.</p> <p>Правила.</p>

		<p>1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя</p> <p>2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант.</p> <p>3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.</p> <p>4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.</p> <p>Указания к проведению</p> <p>Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.</p> <p>При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.</p>
5-6	Колечко	<p>На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.</p> <p>Правила.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. 2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами. 3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.
7-8	Догони валенок	<p>Дети стоят по кругу, в руки им дается валенок. Дети под веселую музыку передают валенок по кругу, а Дед Мороз пытается его догнать. Детям необходимо передавать валенок очень быстро, чтобы Дед Мороз не смог его отобрать.</p>
9-10	«Поймай снежок»	<p>Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведерко, у другого — мешочек с определенным количеством “снежков” (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество “снежков”.</p>
11-12	«Ловушка»	<p>Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.</p>
13-14	«Зайцы и лисы»	<p>ЗАЙЦЫ И ЛИСА</p> <p>Дети выполняют движения по тексту.</p> <p>По лесной лужайке</p>

		<p>Разбежались зайки. Вот какие зайки, Зайки-побегайки. (Дети-зайчики легко бегают по залу.) Сели зайчики в кружок, Роют лапкой корешок. Вот какие зайки, Зайки-побегайки. ("Зайчики" присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.) Вот бежит лисичка — Рыжая сестричка. Ищет, где же зайки, Зайки-побегайки. (Лиса бежит между детками, с окончанием песни догоняет малышей.) У медведя во бору. Один из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют: У медведя во бору Грибы, ягоды я рву, А медведь не спит, Все на нас глядит! Лукошко опрокинулось, Медведь за нами кинулся!</p> <p>По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами. Кого он первым поймает, тот становится новым "медведем", игра повторяется..</p>
15-16	«Дед»	<p>Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здравствуй, дед! - Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали? - Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем... <p>Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются, и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.</p>

17-18	«Молчанка»	Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания: а) Повторение одиночных движений вслед за следующим. б) Воспроизведение вслед за ведущим серии движений в определённой последовательности. в) Имитация движений животного, птицы, насекомого, названного ведущим и др.
19-20	«Веревочка»	Количество игроков 6-7 человек. 5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – веревочку. Ведущий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок- водящим. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами для отдыха.
1-22	«Рыбаки и рыбки»	"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".
23	«Скучно так сидеть»	Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок: Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть. Не пора ли пробежаться И местами поменяться? Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.
24	«Мишки шишки»	Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок: Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга все глядеть. Не пора ли пробежаться И местами поменяться? Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.
25	«Вызов номеров»	Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам.

		Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.
26	«Поймай воробушка»	Дети становятся в круг, выбирают "воробья" и "кошку". "Воробей" в кругу, "кошка" — за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать "воробья". Дети не пускают.
27	«Займи домик»	Дети разбиваются на пары, берутся за руки — это домики. Группа детей — птички, их больше, чем домиков. Птички летают. «Закапал дождик», птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».
28	«Кошка и скворцы»	Один ребенок “кошка”, 6 — 8 детей - “скворцы”. На всех надеты соответствующие шапочки. Остальные дети по 5 — 6 человек берутся за руки и образуют кружки — “скворечники”. В каждом размещается по 2 “скворца”. “Кошка” находится в стороне. Под легкую веселую музыку “скворцы” летают по комнате враспынную. С окончанием музыки появляется “кошка” и старается поймать “скворцов”. “Скворцы” прячутся в “скворечнике”. В одном скворечнике могут находиться только два “скворца”. Пойманного “скворца” “кошка” уводит в свой дом. Игра повторяется сначала.
29	«Море волнуется»	По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Водящий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло», — говорит водящий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто прозевал, идет водить. Правила. 1. Играющим не разрешается бегать близко около стульев. 2. Занимать свободное место можно только после слов: «Море утихло».
30	«Жмурки»	Ведущий назначает ведущего – жмурку. Он встаёт на середину команды (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а жмурка старается кого–нибудь поймать. При виде какой – либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «огонь». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают равную площадку и очерчивают границы, за которые играющие выходить не имеют права. Поймав кого –нибудь, жмурка передаёт свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную черту, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.
31	«Ноги от пола»	Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловушка бежит за играющими, стараясь запятнать кого–нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего. Если ловишка долго не может никого запятнать, то педагог говорит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!»

		Дети строятся в круг, здесь назначается новый ловишка и игра возобновляется.
32	«Западня »	Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний- в другую. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки отпускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется
33	«Змейка»	Количество игроков 6-7 человек.5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок- водящим. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами для отдыха.
34	«Матушка а Весна»	Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота. Все дети говорят: Идет матушка-весна, Отворяйте ворота. Первый март пришел, Всех детей провел; А за ним и апрель Отворил окно и дверь; А уж как пришел май - Сколько хочешь гуляй! Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

--	--	--

