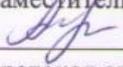


**Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края  
по образованию и делам молодежи**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым  
изучением отдельных предметов» Змеиногорского района  
Алтайского края**

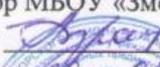
СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР

 / Д.П. Акимова  
протокол от «30» 01 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с

УИОП»  / А.Б. Бурау  
приказ от «30» 01 2023 г. № 118



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Дворовые игры народов России»  
направление: творческое и физическое развитие  
Класс: 5  
Срок реализации – 1 год**

Составитель: Ломиворотов Сергей  
Сергеевич  
учитель физической культуры

Змеиногорск, 2023

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Дворовые игры» способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Деятельность, положенная в основу данной программы, выполняет несколько функций:

- развлекательную - создает благоприятную атмосферу, душевную радость, эмоциональный комфорт,
- коммуникативную - объединяет детей в коллектив и благоприятствует установлению контактов,
- релаксационную – снимает эмоциональное напряжение, вызванное нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении,
- развивающую – создает условия для личностного развития детей, их мотивации к познанию и творчеству, и активизирует их резервные возможности,
- воспитывающую – формирует уважение к историческому наследию, способствует психотренингу и психокоррекции проявлений личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

**Цель программы:** воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося, расширение его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- приобретение знаний об играх народов мира, о традициях, истории и культуре различных народов;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Программа предполагает в 5 классе занятия 1 раз в неделю (всего 34 часа).

## ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

### 1. Содержание программы.

Русские народные игры, игры народов, населяющих Россию, игры разных народов мира. Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности. Общефизическая подготовка.

№	Тема	Количество часов
1	Дворовые игры народов России	29
2	Любимые игры	5

### 2. Планируемые образовательные результаты освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Дворовые игры».

Результаты освоения содержания учебного курса представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как география, история, литература, русский язык, музыка, математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

#### Личностные:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

### **В области познавательной культуры:**

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно–массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных формиговых занятий.

#### **В области этической культуры:**

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность самостоятельно организовать и провести игру

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Подвижные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;
- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса грамотно пользоваться полученными понятиями;

- способность честно осуществлять судейство игр.
- В области физической культуры:
- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)
		всего	конт роль	практическ			
1.1.	Раздел 1. Дворовые игры народов России	29			В процессе развивающей игры, совершенствовани е двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
2.1.	Раздел 2. Любимые игры	5			В процессе развивающей игры, совершенствовани е двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
Итого		34					

<b>№</b>	<b>Тема занятия.</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды, формы контроля</b>
	<b>Дворовые игры народов России</b>	<b>29</b>	
<b>1</b>	Беседа «Во что играют ребята других национальностей?» Вводный инструктаж по технике безопасности, беседа, игры на выбор детей	1	Контроль двигательной активности
<b>2</b>	Украинская народная игра: Высокий дуб Беседа. Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>3</b>	Украинская народная игра: Круглый хрещик Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>4</b>	Белорусская народная игра: Хлоп, хлоп, убегай! Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>5</b>	Белорусская народная игра: Мельница Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>6</b>	Белорусская народная игра: Колечко Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>7</b>	Татарская народная игра: Скок-перескок Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>8</b>	Татарская народная игра: Мяч по кругу Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>9</b>	Татарская народная игра: Продаём горшки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>10</b>	Мордовская народная игра: «Круговой» Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>11</b>	Мордовская народная игра: Платочки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	Контроль двигательной активности
<b>12</b>	Мордовская народная игра: Салки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>13</b>	Башкирские народные игры: Юрта, Медный пень Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>14</b>	Бурятская народная игра: Ищем палочку Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>15</b>	Дагестанские народные игры: Выбей из круга, Подними платок Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
<b>16</b>	Марийская народная игра: Катание мяча Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности

			активности
17	Татарская народная игра: Серый волк Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
18	Игра народов Сибири и Дальнего Востока: Льдинки, ветер и мороз Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
19	Чувашская игра: Рыбки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
20	Удмуртские народные игры: Водяной, Серый заяц Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
21	Чечено-ингушская игра: Чиж Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
22	Дагестанская народная игра: Слепой медведь. Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
23	Якутская народная игра: Один лишний. Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
24	Башкирская народная игра: Липкие пеньки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
25	Белорусская народная игра: Ленок Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
26	Бурятская народная сказка: Поиски шила и ножниц Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
27	Игры народов Коми: Чур все! Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
28	Татарская народная игра: Хромая лиса Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
29	Башкирская народная игра: Стрелок Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения.	1	Контроль двигательной активности
	<b>Любимые игры</b>	5	
30-34	День любимых игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей	1	Контроль двигательной активности

ИТОГО: 34 часа

Учебно-методическое обеспечение: resh.edu.ru, примерная рабочая программа по физической культуре

Материально-техническое обеспечение :

## Оборудование спортивного зала и спортивной площадки