

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Алькино муниципального района Похвистневский  
Самарской области (ГБОУ СОШ с.Алькино)

**«Рассмотрено»**  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/ Н.М.Сайфутдинова/  
Протокол № 1  
от «14» 08. 2020 г.

**«Проверено»**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Г.К.Шайхутдинова/  
«25» 08. 2020 г.

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ СОШ с. Алькино  
\_\_\_\_\_/ Ф. М. Маннанов/  
«26» 08. 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности учащихся

**"Русские народные игры"**

(разработано для учащихся 5 класса)

срок реализации программы: 1 год

**2020 – 2021 учебный год**

Программу составила Маннанова Зулия Исламгареевна

с. Алькино.  
2020

## Пояснительная записка

- Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся «Русские народные игры» для 5 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- с требованиями ФГОС ООО,
- Федеральным перечнем учебников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345 с изменениями и дополнениями).
- на основе авторской программы " Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов" В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

Курс предназначен для обучения учащихся 5 класса.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Наша задача – научить детей с самого раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Известно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребенка. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены и продолжительнее болеют.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются массовыми и обязательными для всех здоровых детей. Огромную роль здесь играют подвижные игры. На занятиях ребята знакомятся с играми разных народов, получают представления о культуре народов разной

национальности, знакомятся с правилами игр, укрепляют свое здоровье, проявляют не только ловкость, смекалку, быстроту, но и разыгрывают роли, передают движение героев, демонстрируют повадки животных.

Игра заставляет думать, проверять и развивать свои способности, включает ребенка в соревновании с другими. Участие детей в игре способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и другие полезные мотивационные качества.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Игры разных народов - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

**Цель:** воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, 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.

### **Особенности программы.**

Предлагаемая учебная программа знакомит учащихся с народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальные аспекты, истоки самобытности культуры различных народов мира. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

**Содержание программы** предполагает в 5 классе 1 занятие в неделю (всего 34 часа).

### **Содержание учебного курса.**

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.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий-игр по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

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.

### **Результаты освоения содержания учебного курса «Русские народные игры».**

Результаты освоения содержания учебного курса определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу. Результаты освоения программного

изучения данного курса оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и 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.

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 присовместной 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 форм игровых 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 приобретает 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 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, утрення зарядка,

оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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.

**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.

**Формируемые УУД на занятиях:**

- **личностные:** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

- **регулятивные:** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения

позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

- **познавательные:** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

- **коммуникативные:** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителями сверстниками.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю.

**Основными формами проведения занятий являются:**

- сюжетно – ролевые игры;
- игровое имитационное моделирование;
- демонстрационные, театрализованные игры;
- игры – конкурсы;

- физические и психологические игры и тренинги;
- интеллектуально – творческие игры;
- социальные игры;
- комплексные игры.

Программа опирается на следующие педагогические идеи и принципы:

- гуманизации образования;
- культуросообразности;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствия содержания возрастным особенностям учащихся;
- деятельностного подхода в обучении;
- формирования социально приемлемых интересов и потребностей учащихся и т.д.

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.

## Тематическое планирование.

5 класс

### Русские народные игры

№	Дата проведения		Тема занятия.	Методы и формы занятий.	Кол-во часов	
	п					
1.			Игра – не пустая забава История возникновения игр. Во что играли наши бабушки и дедушки?	Вводный инструктаж по технике безопасности, беседа	1	
2.			Угадай, чей голосок?	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
3.			Гуси-лебеди	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
4.			У медведя во бору	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
5.			Филин и пташки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
6.			Палочка - выручалочка	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
7.			Классики	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
8.			День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на	1	

				выбор детей.		
9.			Ловишка в кругу	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
10.			Пчелки и ласточки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
11.			Жмурки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
12.			Кот и мышь	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
13.			Горелки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
14.			Салки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
15.			Сокол и утки. Уголки.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
16.			Охотники и зайцы	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
17.			Фанты	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	

18.			Салки с приседаниями	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
19.			Волк	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
20.			Птицелов	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
21.			Гори, гори ясно!	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
22.			Охотники и зайцы	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
23.			Краски	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
24			Не ходи на гору	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
25			Тише едешь - дальше будешь	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
26			Царь горы	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения. Разучивание игры. Игра	1	
27			Выше ноги от земли	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющиеупражнения.	1	

				Разучивание игры. Игра		
28			Я знаю пять...	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
29			Съедобное-несъедобное	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
30			Горячая картошка	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
31			Третий лишний	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
32			Прятки	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
33			Прятки наизнанку	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	
34 35			День любимых игр	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей	1	
			ИТОГО: 35 часов			

### Формы и виды контроля

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, различные игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

#### **Для учителя**

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенков – М., 1993.
4. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
5. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2011
6. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л.В. М., Просвещение. 1986г.
7. Сайт о русских народных играх. – <http://www.ilee.ru>.

8. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов Т.Н. программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность. М., Просвещение, 2011.
9. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

#### **Список литературы, рекомендуемый для детей**

- 1.С.К.Якуб. Вспомним забытые игры.- М, 2000
- 2.С.Шмаков. Нетрадиционные праздники в школе.- М, 1999
- 3.А.Зак. Развитие умственных способностей младших школьников. -М, 2000
- 4.Ю.Защарный. 50 русских народных игр. -М, 1998
- 5.МюРожков. Развитие самоуправления в детском коллективе.- Ярославль,1998
- 6.Энциклопедия «Игры народов мира», - М, 1998