МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Администрация Морозовского района

МБОУ "Гимназия №5 г. Морозовска"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО «Здоровьесберегающие технологии как основа образовательного процесса» МБОУ "Гимназия №5 г. Морозовска"	Член МС МБОУ "Гимназия №5 г. Морозовска"	Директор МБОУ "Гимназия №5 г. Морозовска"
Касьянова Н.И. Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Сущенко Л.Н. Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Мухортова Л.Н. Приказ №1 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Игры народов России»

Учитель: Семенчук Елена Варфаломеевна
Класс: 1-в

г. Морозовск 2023

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности
4. Календарно-тематическое планирование

1.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игры народов России» предназначена для реализации спортивно-оздоровительной работы с учащимися 1-4 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с изменениями и дополнениями;
- Примерными программами по внеурочной деятельности начального общего образования;
- основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Гимназия №5 г. Морозовска»;
- учебным планом МБОУ «Гимназия №5 г. Морозовска»;
- Положением о рабочей программе МБОУ «Гимназия №5 г. Морозовска»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели:

- Создать условия для формирования установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Задачи:

Формирование: представлений о:

- факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах,
  улучшая координацию движений.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении добавлен 1 ч физической культуры во внеурочной деятельности. Согласно календарному учебному графику МБОУ «Гимназия № 5 г. Морозовска» «Игры народов России» реализуются в полном объёме из расчёта 1 час в неделю.

2.Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него в форме занятия, беседы, занятия - путешествия, занятия – соревнования. На занятиях используются следующие приемы и методы обучения: рассказ, объяснение, чтение текста, знакомство с новыми подвижными, сюжетно – ролевыми играми, разучивание считалок, показ, демонстрация.

3.Содержание предмета

1.**Основы знаний о физической культуре** (в процессе занятий).

2. **Русские народные игры** (18 часов).

Вас приглашает страна игр. Какие бывают игры? Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Горячее место», «Фанты», «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Охотник», «Пустое место», «Воробушки и кот», «Море волнуется», «Зайцы в лесу», «Казаки разбойники». Особенности русских подвижных игр. Игры: «Пятнашки», **«**Кот и мыши**».** Правила игрока. Обязательны ли правила для всех? Игры: «Гуси-лебеди», «Ляпка», «Филин и пташки» Правила ТБ. Игры: «Перебежки». Итоговое занятие: «Турнир русских подвижных игр».

3. **Игры народов Сибири и Дальнего Востока** (5 часов).

Историческое наследие игр. Игры: «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера». Традиции народных праздников. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Бег в снегоступах». Культура общения в игровой деятельности. Игры: «Охота на куропаток». Эстафеты, конкурсы, аттракционы.

4. **Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии** (5 часов).

Как правильно организовать игру? Игры: «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок».
Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. Игры: «Отгадывание», «Достань шапку».
Как игра помогает в жизненных ситуациях? Игры: «Пятнашки», «Стой!», «Табун». Игровая программа «Веселые старты».

5. **Игры народов Кавказа** (4 часа).

Основные факторы, влияющие на здоровье. Игры: «Снятие шапки», «Игра в лягушек».
Особенности кавказских игр. Игры: «Отдай платочек». Традиции народных праздников Кавказа.
Игры: «Палочка– выручалочка», «Земля, вода, воздух, огонь».
Соревнования по подвижным играм: «Веселые забавы».

9. **Праздник любимых игр** (1 час).

Праздник любимых игр

4.Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Основные виды деятельности учащихся
1	07.09	«У медведя во бору»	Знакомятся с правилами ТБ, с основными понятиями игровой деятельности, правилами игрока, осуществляют совместное или самостоятельное распределение ролей в игре, планируют режим дня, обеспечивают оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, оценивают ситуацию и оперативно принимают решения, ищут адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности. Знакомятся с многообразием подвижных игр народов России. Совершенствуют умение излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость вовремя подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Совершенствуют навыки бега, развитие скоростных способностей; осуществляют совместное или самостоятельное распределение ролей в игре. Изучают традиции народных праздников, игр. Изучают культуру общения в игровой деятельности.
2	14.09	«Гуси-лебеди»	
3	21.09	«Горячее место»	
4	28.09	«Филин и пташки»	
5	5.10	«Ляпка», «Фанты»	
6	12.10	«Горелки»	
7	19.10	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	
8	26.10	«Охотник»	
9	9.11	«Кот и мыши»	
10	16.11	«Воробушки и кот»	
11	23.11	«Море волнуется»	
12	30.11	«Пятнашки»,	
13	7.12	«Зайцы в лесу».	
14	14.12	«Пустое место»	
15	21.12	«Казаки разбойники»	
16	28.12	«Перебежки»	
17	11.01	«День и ночь»	
18	18.01	Турнир русских подвижных игр	
19	25.01	«Куропатки и охотники»	
20	01.02	«Ручейки и озера»	
21	8.02	«Рыбаки и рыбки»	
22	22.02	«Бег в мешках»	
23	29.02	Эстафета	
24	7.03	«Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок».	
25	14.03	«Отгадывание», «Достань шапку».	
26	21.03	«Пятнашки»	
27	4.04	«Стой!», «Табун».	
28	11.04	Весёлые старты	
29	18.04	«Снятие шапки», «Игра в лягушек».	
30	25.04	«Отдай платочек».	
31	2.05	«Палочка– выручалочка»,	
32	16.05	«Веселые забавы»	
33	23.05	Праздник любимых игр	