Рабочая программ

**«Играем вместе»**

5 класс

2017-2018 учебный год

**Программа:** авторская

**Направление:** общекультурное

**Срок реализации:** 1 год

**Возраст:** 11-12 лет

**Количество часов:** 34 часа (один раз в неделю)

**Составитель:**

Учитель физической культуры

Карасева Лидия Алексеевна

**г. Тольятти 2017**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по народным подвижным играм составлена на основе сборника программ «Внеурочная деятельность школьников» М. Просвещение 2011г. Д.В Григорьев, П.В Степанов. Программа разработана для учащихся 5 классов на 1 год в количестве 34ч.

В рамках внеурочной деятельности по народным подвижным играм учащиеся совершенствуют физические качества, укрепляют здоровье, осваивают физические упражнения и двигательные действия, но также успешно развивают нравственные качества, формируют сознание, мышление, самостоятельность, умение ориентироваться в окружающей действительности.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих.При разработке программы учитывались психологические особенности детей и уровень их физической подготовки.

**Цель:** -формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств;

- повышение уровня физического развития, основных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

**Задачи:** -приобретение знаний о русских народных играх;

- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье, воспитание здорового образа жизни;- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Универсальные учебные действия.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по программе «Играем вместе » 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.

**Личностными результатами**  являются следующие умения:

* 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.

**Метапредметными результатами**  являются следующие умения:

* 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;
* 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 и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**  являются следующие умения:

* 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;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раз  дела | №  заня  тия | Тематика занятий | Кол-во  часов | Формируемые УУД | Дата |
| 1 |  | Формирование системы знаний о ЗОЖ | 1 | **Познавательные УУД:**  различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;  подбирать упражнения для разминки, физкультминутки;  применять правила игры;  использовать знания во время подвижных игр на досуге.  **Регулятивные УУД:**  уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.    **Коммуникативные УУД:**  уметь распределять функции и роли в совместной деятельности,  адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера,  общаться и взаимодействовать со  сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы  и толерантности.  **Личностные УУД:**  освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность, освоение правил ЗОЖ,  умение управлять своими эмоциями в  различных ситуациях,  проявлять дисциплинированность  и упорство в достижении поставленных целей. | 2.09-30.05 |
| 2 |  | Техника безопасного поведения на занятиях во время подвижных игр | 1 | 2.09-30.05 |
| 3 | 1 | П.И «Стрелок» (Башкирская). Бессюжетная игра направлена на развитие быстроты,  внимательности, реакции. | 1 | 1 неделя |
| 2 | П.И «Бабки-лодыжки» (Бурятская). Сюжетная игра развивает внимательность т.к. начинается по сигналу. | 1 | 2 неделя |
| 3 | П.И «Хищник в море» (Чувашская).  Коллективная, командная бессюжетная игра развивает меткость, ловкость. | 1 | 3 неделя |
| 4 | П.И «Рукавицу гнать» (Буряцкая). Игра, развивающая быстроту реакции. | 1 | 4 неделя |
| 5 | П.И «Горелки» (Украинская).  Коллективная игра развивает  двигательные действия. | 1 | 5 неделя |
| 6 | П.И «Защита крепости» (Литовская). Командная  игра воспитывает коллективизм  и взаимовыручку. Развивает  быстроту, ловкость. | 1 | 6 неделя |
| 7-8 | П.И «Отгадай» (Дагестанская).  Изучить правила, приёмы игры.  Соблюдать меры безопасности.  Развитие внимательности. | 2 | 7-8 неделя |
| 9 | П.И «Шапка канатоходца» (Дагестанская).  Развивает выносливость, силу,  ловкость, ответственность перед командой. | 1 | 9 неделя |
| 10 | П.И «Бой петухов» (Марийская). Игра с элементами спортивных игр.  Соблюдение правил. Развитие  Меткости. | 1 | 10 неделя |
| 11 | П.И «Догонялки» (Удмурдская). Игра  на внимательность, развивает  ловкость, реакцию. | 1 | 11 неделя |
| 12 | П.И «Хищник в море» (Чувашская), со скакалкой, на  выносливость, внимательность,  координацию движений. | 1 | 12 неделя |
| 13 | П.И «Ястреб и утки» (Якутская), развивает  двигательные действия. | 1 | 13 неделя |
| 14 | П.И «Ловушка» (Эстонская), развивает  внимательность, выносливость,  координацию, ловкость. | 1 | 14 неделя |
| 15-17 | П.И «Перестрелка» (Русская). Командная  двусторонняя игра, с игровыми  приёмами, развивает ловкость,  меткость, внимательность. | 3 | 15-17 неделя |
| 18 | Встречные эстафеты | 1 | 18 неделя |
| 19-21 | П.И «Красное знамя». Знать  правила игры, соблюдать технику безопасности.  Коллективная двусторонняя игра, направленная, на  развитие быстроты, ловкости. | 3 | 19-21 неделя |
| 22 | Круговая эстафета | 1 | 22 неделя |
| 23 | П.И «Ловишки» (Русская). Сюжетная игра на развитие внимательности, ловкости. | 1 | 23 неделя |
| 24 | П.И «Защита крепости» (Литовская). Сюжетная игра на развитие быстроты. | 1 | 24 неделя |
| 25 | П.И «Городки» (Русская). Развивает меткость, быстроту. | 1 | 25 неделя |
| 26 | П.И «Эстафета зверей» | 1 | 26 неделя |
| 27 | П.И «Выбей из круга» (Дагестанская). | 1 | 27 неделя |
| 28 | П.И «Охотник и сторож» (Татарская). Развивать внимание и реакцию на сигнал | 1 | 28 неделя |
| 29 | П.И «Отгадай» (Дагестанская) | 1 | 29 неделя |
| 30 | П.И «Горелки» (Украинская) | 1 | 30 неделя |
| 31-33 | П.И «Русская лапта». История  игры. Оборудование игровой  площадки. Обработка игровых  приёмов. | 3 | 31-33 неделя |
|  | 34 | Соревнования по п..и. «Русская лапта» | 1 | 34 |

**Башкирские народные подвижные игры**

**Стрелок (Уксы)**

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг отдруга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

**Бурятские народные подвижные игры**

**Бабки-лодыжки (Шагай наадан)**

Бросание лодыжек (таранных костей) имеет много разновидностей: 1. Несколько лодыжек расставляют в ряд друг против друга по краям стола. Игроки разделяются на две команды. Они по очереди щелкают любую лодыжку из своего ряда в противоположную сторону. Сбитые лодыжки соперников они забирают себе. Выигрывает та команда, которая больше сбила лодыжек. 2. Большим пальцем щелкают по одной лодыжке, чтобы попасть в другую. Если попадание было удачным, то игрок сшибает следующую и т. д. Сбитые лодыжки забирает себе. Бег лодыжек: игрокщелчками по лодыжкам добивается, чтобы его лодыжки обогнали лодыжки соперника. Бодание баранов: два игрока одновременно щелчками с

противоположных сторон пускают друг на друга лодыжки. Побеждает тот, чья лодыжка упала на бок или перевернулась. Кидание лодыжек с ладони вверх. Пока одна летит вверх, надо собрать в кучу лодыжки, расположенные врассыпную на столе. Правила игры. Следует точно соблюдать приемы игры.

**«Хищник в море» (чувашская народная игра)**

Для этой игры надо закрепить в центре поля или площадки колышек (столбик). На этот колышек надевается сверху веревка, которая закрепляется на высоте 20—30 см от поверхности земли с помощью незатягивающейся петли. За другой конец веревки

берется водящий. Он прижимает этот конец веревки к своему бедру и бежит по кругу.

Образованный с помощью веревки круг — это «море», а веревка — это «хищник». Остальные дети —«рыбки», которые стремятся убежать от «хищника» —веревки, перепрыгнув ее.

«Водящий» может закручивать веревку то по часовой стрелке, то против, то убыстрять, то замедлять свой бег, а «рыбки», задевшие «хищника» (веревку), выбывают из игры. Игру следует продолжать, пока в море не останется всего 2—3 «рыбки». Затем

можно выбирать нового водящего и продолжать игру.

Правила:

1. Нельзя поднимать веревку выше уровня бедра, потому что это сделает игру опасной.

2. «Рыбки», выскочившие за пределы «моря», считаются проигравшими.

**«Рукавицу гнать» (бурятская народная игра)**

Выбирают водящего и садятся вокруг него тесным кругом или напротив ведущего на лавке, но тоже так тесно, чтобы не было зазоров между сидящими. Руки все игроки держат за спиной. У одного из игроков в руках рукавица. Он начинает громко нараспев

приговаривать: «Рукавицу гони!», одновременно передавая рукавицу своему соседу. Тот, в свою очередь, громко подхватывает песню и как можно быстрее передает рукавицу дальше. Водящий указывает на игрока, который должен показать свои руки. Если в них рукавица, то проигравший становится водящим, если — нет, то игра продолжается.

Правила:

1. Поет только тот, у кого рукавица.

2. Нельзя пытаться задержать у себя рукавицу, надо быстро передавать ее следующему игроку, который тут же начинает петь. Так создается эффект «какофонии»,

когда несколько игроков поют одновременно, с небольшой задержкой по времени.

3. Если водящий правильно указал игрока, у которого рукавица, тот не имеет права передавать ее дальше, а должен показать водящему и занять его место.

**Горелки (украинская народная игра)**

Участники игры становятся парами в затылок друг другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три, Последняя пара, беги!

После последнего слова «беги» играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих

прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим.

**Защита крепости (литовская народная игра)**

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставятся пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать.

Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости зазевается, и ударом мяча сбить булавы. Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником. Крепость может быть также сделана в виде треножника из связанных в верхней части палок. На треножник кладется мяч.

**«Отгадай» (игра народов Дагестана)**

Игра напоминает жмурки. Водящему завязывают глаза,

и он начинает прыгать на одной ноге по кругу. Другую ногу он держит вытянутой вперед. Любой ребенок может осторожно хлопнуть водящего по вытянутой ноге. Тот останавливается и пытается угадать, кто ударил его по ноге. Если водящий угадал, то проигравший игрок сменяет водящего. Если нет, то игра продолжается, и водящий опять начинает прыгать по кругу на одной ноге.

**«Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана)**

История этой игры восходит к древним обычаям горских народов, для которых одним из основных умений было умение удержать равновесие на крутых горных тропах. Первоначально в игру играли так: располагали два крупных камня высотой до 50 см на расстоянии 3—5 шагов друг от друга и сверху на них клали шест. Игрок должен был перенести шапки всех участников по очереди от одного камня к другому, ни разу не оступившись и не уронив ни одну шапку. Для игры можно использовать гимнастическую скамейку, по которой должны будут ходить дети в ходе игры. В этой игре дети могут просто потренироваться переносить в одной руке предметы, переходя из одного конца скамейки в другой и возвращаясь обратно.

Правила:

1. Игрок обязан быстро перенести все шапки, сложенные у основания скамейки, с одной стороны на другую.

2. Нельзя за один раз переносить больше одной шапки.

3. Свою шапку игрок переносит последней.

4. Если игрок устал, он может передохнуть, остановившись на одном краю скамейки, но он не должен спускаться на землю и даже касаться земли ногой.

**«Бой петухов» (марийская народная игра)**

Все игроки должны разделиться на пары так, чтобы дети одного возраста и примерно равные по силам оказались друг напротив друга. Затем команды выстраиваются в две шеренги, одна напротив другой, так, чтобы каждый ребенок оказался напротив своего соперника. Дети становятся на одну ногу; другую ногу, согнутую в колене, держат за спиной обеими руками. По команде все дети начинают прыгать на одной ноге по направлению к своим соперникам, выставив вперед плечо. Сблизившись, противники толкают друг друга плечом, отскакивают и снова с разбега сталкиваются. Если во время петушиного боя игрок потеряет равновесие и встанет на обе ноги или обопрется на руку, чтобы не упасть, то он считается проигравшим, и пара выходит из игры. Когда все пары закончат состязаться, подсчитывается, сколько игроков из каждой команды стали победителями в бою петухов. Так определяется команда - победительница.

Правила:

1, Толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены.

2. Можно толкать только своего соперника по паре.

**Догонялки (Удмурская)**

Играющие стоят в кругу. Один из них произносит считалку: Пять бород, шесть бород, Седьмой - дед с бородой. Тот, кто выходит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Коснувшись рукой одного из игроков, ловишка говорит слово «Тябык». Пойманный выходит из игры.

Правила игры. Когда осалены три-четыре игрока, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.

**Ястреб и утки (Якутская)**

На земле в противоположных концах площадки очерчиваются два озера, на которых плавают утки (шилохвосты, чирки, нырки). Расстояние между озерами определяется самими играющими. Ястребы (один, два и более - в зависимости от количества играющих) выбираются или назначаются детьми. Им определяется место между озерами, но не по прямой между ними, чтобы поле оставалось свободное для перелета. Играющие разделяются на три группы уток: шилохвосты, чирки и нырки, но так, чтобы в каждой группе было примерно равное количество. На одном озере

располагается одна группа (скажем, шилохвосты), на другом - две группы (чирки и нырки). По сигналу начинается перелет уток с одного озера на другое, причем перелет начинается с озера, где находятся две группы, например, сначала чирки перелетают к шилохвостам, затем шилохвосты перелетают к ныркам, а потом перелетают нырки, так чтобы на одном озере находилось одновременно не более двух групп. Во время перелета ястребы

пятнают уток. Игра сопровождается куплетами стихов (дразнилками) для ястребов и уток, например: Чирки: Я чирушка - свистунок, Голосок мой как звонок, нет, бедняжка ястребок, - Не поймать меня, дружок! Ястреб: Нет, поймаю я тебя, Не надейся на себя. Шилохвосты: Я - известный шилохвост. Сила есть и большой рост. А бедняжки ястребка. Не страшусь я никогда. Ястреб: Поймаю, проглочу, проглочу, поймаю! Нырки: Быстро летающую нырку-утку тебе не поймать, тебе не поймать. Ястреб: Поймаю, поймаю. Проглочу, проглочу! Правила игры. Определившиеся в одну из групп утки не могут менять свое название. Пойманные ястребами утки временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере.

**Ловушка (эстонская народная игра)**

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

**Выбей из круга (Дагестанская)**

Чертят круг диаметром 30 см. На расстоянии 3-4 м от него проводят линию. Играют пять-шесть детей. У каждого игрока имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков (или косточек). Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти - подоговору играющих). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого лежит камень ближе к кругу. Итак, каждый бросает свой плоский камень в круг до

тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков. Правила игры. Бросать камень надо только от линии или от того места, куда он упал. Если у двоих игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

**Охотник и сторож (татарская народная игра)**

Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле него чертят круг диаметром в 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.

Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

Методическое обеспечение.

Внеурочные занятия по подвижным играм проводятся с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приёмов и форм работы, как рассказ, беседы. Объясняя игру, учитель даёт представление о её содержание, последовательности игровых действий.

Для реализации программы необходимо, техническое оснащение:

- спортивный зал;

- спортивная площадка;

- баскетбольные мячи;

- волейбольные мячи;

- скакалки;

- кегли;

- теннисные мячи;

- футбольные мячи;

- обручи.

Ожидаемые результаты:

учащиеся должны знать:

- понятие здорового образа жизни;

- правила проведения и организации изученных игр;

- способы развития физических качеств с помощью подвижных игр;

- причины травматизма и правила его предупреждения;

учащиеся должны уметь:

- организовать и самостоятельно проводить подвижную игру;

- применять спортивный инвентарь при проведении подвижных игр;

- отследить уровень полученной физической нагрузки на занятиях;

- умение работать в коллективе, взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**Список литературы**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры М. Издательский центр «Академия».
2. Былеев Л.В., Коротков И.М Подвижные игры М., ФиС 2002г.
3. Коротков И.М Подвижные игры в школе М., ФиС 2001г.
4. Внеурочная деятельность школьников. М. Просвещение 2011г. Д.В.Григорьев, П.В. Степанов.