

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 1
от 30. 08. 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 265
от 31. 08. 2024 г
Директор ГБОУ АО
«ШОД им А.П.Гужвина»

_____ Ажалиев Р.Х.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»
для 5 класса
на 2024– 2025 учебный год
(количество учебных часов в год 51
количество учебных часов в неделю 1,5)**

Составитель:
Казанджян Н.Н.
учитель физической культуры

Рассмотрена
на заседании МО
учителей физической культуры,
ИЗО, ОБЖ, хореографии
Протокол № 1
от «29» 08. 2024 г

Руководитель МО

Калмыкаева Г.Р.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности для 5 класса по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Содержание курса внеурочной деятельности

Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
Личная гигиена Что такое гигиена. Правила личной гигиены.
Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.
Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки
Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки» Предыгровые <u>зазывалки</u> , как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. <i>Зазывалки</i> использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре: Чижик-пыжик воробушек, По улоньке скачет, Девиц собирает Поиграть-поплясать Себя показать?. Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желаящие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор: <i>Тай-тай, налетай!</i> <i>Никого не принимай!</i> Так как в большинстве игр требуется <u>водящий</u> , нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения: <i>Последнему ? водить!</i> В тех случаях, когда зазывалка не определяла <u>водящего</u> или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали <i>жребий</i> или <u>считалку</u> .
«Жребий»

Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две *матки (капитана)*, затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к *маткам*:

Мати, мати,

Что вам дати?

и спрашивают, кто из них кого выбирает:

Какого коня ? сивого

Или златогривого?

Или:

За печкой заблудился

Или в стакане утопился?И т.д.

«Волки во рву»

На земле чертится коридор, шириной около метра обозначающий *ров*. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во *рву* располагаются водящие, *волки*. Их немного, два или три и они не имеют права покидать *ров*. Остальные играющие

? *зайцы*. *Зайцы* стараются перепрыгнуть через *ров* и не оказаться осаленными *волками*. Если до *зайца* дотронулись, он выбывает из игры или сам становится *волком*.

Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога *зайца* коснулась территории *рва*, это значит, что он *провалился в ров* и в этом случае также выбывает из игры.

«Волки и овцы»

На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые *загонами*.

Играющие назначают одного из участников *пастухом*, другого - *волком*, а остальные остаются в роли *овец*.

Пространство между *загонами*, называется *полем*. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - *логовище волка*.

После этого *овцы* размещаются в одном из *загонов*, а сам *пастух* становится в поле вблизи *загона*.

Волк, предлагает *пастуху* погнать стадо *овец* в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое *логовище*. *Пастух* старается оградить *овец*, направляющихся в противоположный *загон*, от *волка*. Пойманные *волком* становятся его помощниками. Помощники не могут ?ловить? *овец*, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в *загон*. После очередной поимки *волк* вновь обращается к *пастуху* со словами: ?*гони стадо в поле?*, и игра продолжается.

Число помощников *волка* постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за *овцами*.

Волк не должен оставлять *логовища* до тех пор, пока *овцы* не выйдут из своего *загона* и не двинутся по направлению к противоположному.

Волк может ловить *овец* лишь в *поле*.

«Медведь и вожак»

Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра.

Одного из участников назначают *медведем*, другого *вожаком*. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному *вожаком*, игра начинается, и все бросаются на *медведя*, стараясь запятнать его. *Вожак*, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к *медведю*, прежде чем *медведь* получит 5-6 легких ударов.

Если *вожаку* это удастся, запятнанный им игрок становится *медведем*. А в том же случае, если *медведь* получит вышеуказанное количество ударов, и *вожак* не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится *медведем*, а нанесший последний удар ? *вожаком*.

Пятнающие *медведя* должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносим лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими. В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: *возжак* и *медведя* ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока *возжак* не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль *медведя*.

«Водяной»

Водяной (*водящий*) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

Дедушка водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.

Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

«Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя *невод*. Их задача ? поймать как можно больше *плавающих рыб*, т.е. остальных игроков. Задача *рыб* ? не попасться в *невод*. Если *рыбка* оказалась в *неводе*, то она присоединяется к водящим и сама становится частью *невода*.

Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой *проворной рыбкой*.

Рыбки не имеют права рвать *невод*, т.е. расцеплять руки у *водящих*

«Чехарда»

Один из игроков выбирается на роль *козла*. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через *козла*, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место *козла*, а бывший *козел* идет прыгать. Для сложности вместо одного *козла* можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

Козлу запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

«Птицелов»

Играющие определяют одного игрока, который становится *птицеловом*. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся *птицами*. *Птицы* встают в круг, в центре которого ? *птицелов* с завязанными глазами. *Птицы* ходят вокруг *птицелова* и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,

На зеленом дубочке.

Птички весело поют,

Ай! Птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет,

Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и *водящий* начинает искать *птиц*. Тот, кого он нашел, подражает крику *птицы*, которую он

выбрал. *Птицелов* угадывает название *птицы* и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится *птицеловом*. Если *птицелов* ошибается ? игра продолжается в тех же ролях.

Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

«Жмурки»

С помощью считалки выбирают водящего ? *жмурку*. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а *жмурка* их ловит. Пойманный меняется ролями *сводящим*.

Жмурке запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ.

«Дуга»

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись.

При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

«Кот и мышь»

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

«Ляпка»

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки". - "Что ел?" - "Клёцки". - "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

«Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые -

За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

«Гуси» На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!
- Га-га-га, га-га-га
- Вы, серые гуси!
- Га-га-га, га-га-га!
- Где, гуси, бывали?
- Га-га-га, га-га-га!
- Кого, гуси, видали?
- Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка,
Унес волк гусенка,
Самого лучшего.
Самого большого

Далее следует переключка хоровода и гусей:

- А, гуси, вы гуси!
- Га-га га, га га га!
- Щиплите-ка волка,
Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры. Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка

«Удар по веревочке»

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

«Зайки»

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

«Прыганье со связанными ногами»

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего

все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.

«У медведя во бору»

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь"выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь"ловит его, то уже сам становится "медведем"и идет в берлогу.

«Заяц без логова»

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника.

Если охотник» осалит зайца, то они меняются ролями.

«Подвижная цель»

Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

«Бредень»

Количество игроков: любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень"и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы"больше. "Рыба"считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

«Заколдованный замок»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

«Али-баба»

Количество игроков: любое Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами: - Али-баба! Вторая команда хором отвечает: - О чем слуга Вновь говорит первая команда: - Пятого, десятого, Сашу нам сюда!
«Два Мороза» Количество игроков: любое Перед детьми стоят два водящих, два Мороза. - Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится? Дети отвечают: - Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз. После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.
"Жар-птица" Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.
«Перетягивание веза» Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.

Результаты освоения курса

● **Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
 - планирование общей цели и пути её достижения;
 - распределение функций и ролей в совместной деятельности;
 - конструктивное разрешение конфликтов;
 - осуществление взаимного контроля;
 - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
 - принимать и сохривля в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - различать способ и результат действия;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
 - добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
 - перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
 - преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
 - устанавливать причинно-следственные связи.
-
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
 - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
 - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
 - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ОДАренных ДЕТЕЙ ИМ. А.П. ГУЖВИНА",** Ажалиев Растам Халитович,
Директор

17.02.25 12:52 (MSK)

Сертификат 5BE436010D493F41087330B511CA42E9