**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

**г. Подольска Московской области**

***УТВЕРЖДАЮ***

***Директор МОУ СОШ № 3***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** *И.А. Фесенко*

***\_\_\_\_\_ августа 2014 года***

Название программы внеурочной деятельности:

**Кружок «Игры народов России»**

Класс: **1 «Б»**

Направление внеурочной деятельности: **Спортивно-оздоровительное**

Составитель: Фильчакова лена Ивановна

учитель начальных классов

2014 год

СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания школьного

методического объединения

учителей начальных классов

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И. Цыплякова

\_\_\_\_\_ августа 2014 года

**Пояснительная записка.**

**Кружок «Игры народов России»**

**1 класс.**

**Общая характеристика курса.**

Программа  составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе примерной программы.

**Цели и задачи изучения курса.**

**Цели программы:**

* создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* профилактика вредных привычек;
* воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Описание места курса в учебном плане.**

В 1 классе на изучение курса «Игры народов России» отводится  66 ч (2 ч в неделю, 33 уч. недели).

**Описание ценностных ориентиров содержания курса.**

Ребёнок не только усвоит определённые знания и представления о здоровом образе жизни, но и станет изучать себя, особенности организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

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

Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

После каждого занятия у ребёнка должно появляться чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – индентификация себя с Россией, её культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Планируемые результаты освоения курса «Игры народов России».**

**Личностные результаты освоения курса:**

*У обучающихся будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающиеся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты освоения курса:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Содержание изучаемого учебного материала в виде перечисления основных разделов, тем курса и перечня дидактических элементов в рамках каждой темы с указанием количества часов.**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное испол*ь*зование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся должны:**

**иметь представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о вредных и полезных привычках;
* о народных играх;
* о различных видах подвижных игр;
* о соблюдении правил игры.

**уметь**:

* применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
* играть в подвижные игры;
* применять игры самостоятельно;
* соблюдать правила игры;
* работать в коллективе.

**Календарно-тематическое планирование курса «И**гры народов России**».**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Сроки прохож-  дения | Скоррек-  тирован-  ные сроки | Основные виды учебной деятельности обучающихся. | Место проведения: аудитория, вне аудитории (А, В/А) | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся |
| 1-2 | 03.09  05.09 |  | Беседа, конкурс. | А | Вводное занятие. За здоровый образ жизни. Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»  Что мы знаем об игре?  Виды игр. Правила игры. | **Формировать** позитивное отношение к своему психическому, эмоциональному, социальному и физическому здоровью как к важнейшей духовно – нравственной и социальной ценности.  Активно **пропагандировать** здоровый образ жизни.  **Воспитывать** в себе культуру здорового образа жизни.  **Сохранять и укреплять** здоровье.  **Повышать** мотивацию к оказанию помощи. |
| 3-4 | 10.09  12.09 |  | Подвижные игры. | В/А | Правила безопасности во время проведения подвижных игр.  Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)». | **Увеличивать** физическую и умственную работоспособность.  **Сокращать** сроки адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.  **Совершенствовать** телосложение и гармонизацию физиологических функций.  **Развивать** психофизические качества.  **Приобщаться** к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха.  **Развивать** интеллектуальную сферу: абстрактно-логическое мышление; зрительное, слуховое и тактильное восприятие; внимание, различные виды памяти.  **Развивать** эмоциональную сферу: положительный настрой на двигательную активность, взаимодействие в группе.  **Развивать** культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе.  **Формировать** таких положительные черты характера как отзывчивость, честность, справедливость.  **Воспитывать** волевые качества, организованность, дисциплинированность. |
| 5-6 | 17.09  19.09 |  | Подвижные игры. | В/А | Игры мордовского народа. «Котел» «Салки». |
| 7-8 | 24.09  26.09 |  | Подвижные игры. | В/А | «Маляр и краски»  Татарская народная игра |
| 9-10 | 01.10  03.10 |  | Беседа, встреча. | А | Режим дня школьника. Встреча с медицинским работником. | **Способствовать** пополнению арсенала знаний по вопросу режима дня.  **Знать** основные компоненты режима дня.  **Проанализировать** результаты анкеты «Мой режим дня».  **Ознакомиться** с рекомендациями «Как правильно составить режим дня». |
| 11-12 | 08.10  10.10 |  | Подвижные игры. | В/А | Игры белорусского народа. « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes) | **Увеличивать** физическую и умственную работоспособность.  **Сокращать** сроки адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.  **Совершенствовать** телосложение и гармонизацию физиологических функций.  **Развивать** психофизические качества.  **Приобщаться** к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха.  **Развивать** интеллектуальную сферу: абстрактно-логическое мышление; зрительное, слуховое и тактильное восприятие; внимание, различные виды памяти.  **Развивать** эмоциональную сферу: положительный настрой на двигательную активность, взаимодействие в группе.  **Развивать** культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе.  **Формировать** таких положительные черты характера как отзывчивость, честность, справедливость.  **Воспитывать** волевые качества, организованность, дисциплинированность. |
| 13-14 | 15.10  17.10 |  | Подвижные игры. | В/А | татарского народа. «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes) |
| 15-16 | 22.10  24.10 |  | Подвижные игры. | В/А | Игры народов Востока. «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes) , «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes) |
| 17-18 | 29.10  31.10 |  | Разучивание пальчиковых игр. | А | Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили» | **Развивать** мелкую моторику рук для развития речи в процессе пальчиковых игр.  **Знать** пальчиковые игры в разных видах деятельности  (на занятиях по лепке, рисованию, развитию речи, математике, и.т.д.).  **Развивать** речь, мышление, память, внимание, творческое воображение; **обогащать** словарный запас. |
| 19-20 | 12.11  14.11 |  | Подвижные игры. | В/А | Игры украинского народа. « Высокий дуб» «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes) | **Увеличивать** физическую и умственную работоспособность.  **Сокращать** сроки адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.  **Совершенствовать** телосложение и гармонизацию физиологических функций.  **Развивать** психофизические качества.  **Приобщаться** к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха.  **Развивать** интеллектуальную сферу: абстрактно-логическое мышление; зрительное, слуховое и тактильное восприятие; внимание, различные виды памяти.  **Развивать** эмоциональную сферу: положительный настрой на двигательную активность, взаимодействие в группе.  **Развивать** культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе.  **Формировать** таких положительные черты характера как отзывчивость, честность, справедливость.  **Воспитывать** волевые качества, организованность, дисциплинированность. |
| 21-22 | 19.11  21.11 |  | Подвижные игры. | В/А | Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «[Отдай платочек».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1756&cat=5&sc=78&full=yes) |
| 23-24 | 26.11  28.11 |  | Подвижные игры. | В/А | Игры чувашского народа. «[Хищник в море»,](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1617&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Рыбки».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1618&cat=5&sc=78&full=yes) |
| 25-26 | 03.12  05.12 |  | Подвижные игры. | В/А | Игры русского народа. «Пташки и клетка» |
| 27-28 | 10.12  12.12 |  | Беседа, презентация | А | Вредные привычки. Курение – это болезнь. | **Знать** о факторах, разрушающих здоровье.  **Иметь** представление о вредном влиянии сигарет на здоровье человека.  **Иметь** активную жизненную позицию по вопросу о негативном отношении к курению, а также **формировать** положительные привычки. |
| 29-30 | 17.12  19.12 |  | Подвижные игры. | В/А | Украинская игра «Хромая уточка». | **Увеличивать** физическую и умственную работоспособность.  **Сокращать** сроки адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.  **Совершенствовать** телосложение и гармонизацию физиологических функций.  **Развивать** психофизические качества.  **Приобщаться** к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха.  **Развивать** интеллектуальную сферу: абстрактно-логическое мышление; зрительное, слуховое и тактильное восприятие; внимание, различные виды памяти.  **Развивать** эмоциональную сферу: положительный настрой на двигательную активность, взаимодействие в группе.  **Развивать** культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе.  **Формировать** таких положительные черты характера как отзывчивость, честность, справедливость.  **Воспитывать** волевые качества, организованность, дисциплинированность. |
| 31-32 | 24.12  26.12 |  | Подвижные игры. | В/А | Украинская игра «В поезда». |
| 33-34 | 14.01  16.01 |  | Подвижные игры. | В/А | Русская народная игра «Колечко». |
| 35-36 | 21.01  23.01 |  | Подвижные игры. | В/А | «Липкие пеньки»  Башкирская народная игра |
| 37-38 | 28.01  30.01 |  | Подвижные игры. | В/А | «Вестовые»  Якутская народная игра |
| 39-40 | 04.02  06.02 |  | Подвижные игры. | В/А | «Ворота»  Русская народная игра |
| 41-42 | 11.02  13.02 |  | Беседа, презентация | А | Полезные привычки в питании. Фрукты – лучшие продукты. Выпуск стенгазеты. | **Выяснить** роль привычек в повседневной жизни.  **Уметь** объективно взглянуть на свои привычки.  **Выделить** «вредные» привычки и **рассмотреть** их влияние на человека и его окружение.  **Учиться** контролировать свои действия и **отвечать** за их последствия. |
| 43-44 | 25.02  27.02 |  | Подвижные игры. | В/А | «Капканы»  Русская народная игра | **Увеличивать** физическую и умственную работоспособность.  **Сокращать** сроки адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.  **Совершенствовать** телосложение и гармонизацию физиологических функций.  **Развивать** психофизические качества.  **Приобщаться** к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха.  **Развивать** интеллектуальную сферу: абстрактно-логическое мышление; зрительное, слуховое и тактильное восприятие; внимание, различные виды памяти.  **Развивать** эмоциональную сферу: положительный настрой на двигательную активность, взаимодействие в группе.  **Развивать** культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе.  **Формировать** таких положительные черты характера как отзывчивость, честность, справедливость.  **Воспитывать** волевые качества, организованность, дисциплинированность. |
| 45-46 | 04.03  06.03 |  | Подвижные игры. | В/А | «Золотые ворота»  Русская народная игра |
| 47-48 | 11.03  13.03 |  | Подвижные игры. | В/А | «Горелки»  Русская народная игра |
| 49-50 | 18.03  20.03 |  | Беседа, презентация | А | Беседа «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!» | **Иметь** знания о витаминах, о том, в каких продуктах они содержатся.  **Знать** о назначении витаминов для здоровья человека, о том, как надо питаться, сколько нужно человеку еды, в какое время лучше всего есть.  **Знать** понятие «Меню», **упражняться** в его составлении. |
| 51-52 | 01.04  03.04 |  | Подвижные игры. | В/А | «Удмуртские горелки» Удмуртская народная игра | **Увеличивать** физическую и умственную работоспособность.  **Сокращать** сроки адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.  **Совершенствовать** телосложение и гармонизацию физиологических функций.  **Развивать** психофизические качества.  **Приобщаться** к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха.  **Развивать** интеллектуальную сферу: абстрактно-логическое мышление; зрительное, слуховое и тактильное восприятие; внимание, различные виды памяти.  **Развивать** эмоциональную сферу: положительный настрой на двигательную активность, взаимодействие в группе.  **Развивать** культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе.  **Формировать** таких положительные черты характера как отзывчивость, честность, справедливость.  **Воспитывать** волевые качества, организованность, дисциплинированность. |
| 53-54 | 08.04  10.04 |  | Беседа, презентация | А | Здоровое питание –отличное настроение. | **Формировать** привычку к здоровому образу жизни.  **Знать** основы правильного питания.  **Уметь называть** продукты, полезные для человека.  **Учиться** внимательно относиться к своему здоровью.  **Вести** здоровый образ жизни.  **Уметь** работать в коллективе. |
| 55-56 | 15.04  17.04 |  | Подвижные игры. | В/А | «Колышки»  Марийская народная игра | **Увеличивать** физическую и умственную работоспособность.  **Сокращать** сроки адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.  **Совершенствовать** телосложение и гармонизацию физиологических функций.  **Развивать** психофизические качества.  **Приобщаться** к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и питания, труда и отдыха.  **Развивать** интеллектуальную сферу: абстрактно-логическое мышление; зрительное, слуховое и тактильное восприятие; внимание, различные виды памяти.  **Развивать** эмоциональную сферу: положительный настрой на двигательную активность, взаимодействие в группе.  **Развивать** культуру чувств и эстетическое отношение к физическим упражнениям, окружающей природе.  **Формировать** таких положительные черты характера как отзывчивость, честность, справедливость.  **Воспитывать** волевые качества, организованность, дисциплинированность. |
| 57-58 | 22.04  24.04 |  | Подвижные игры. | В/А | «Два Мороза»  Русская народная игра |
| 59-60 | 29.04  01.05 |  | Подвижные игры. | В/А | «Стой, олень»  Игра, народа коми |
| 61-62 | 06.05  08.05 |  | Подвижные игры. | В/А | «Казаки-разбойники»  Русская народная игра |
| 63-64 | 13.05  15.05 |  | Подвижные игры. | В/А | «Волк и овцы»  Русская народная игра |
| 65 | 20.05 |  | Подвижные игры. | В/А | «Ястреб и утки»  Бурятская народная игра |
| 66 | 22.05 |  | Беседа. | А | Итоговое занятие.  Беседа с медицинским работником. | **Укреплять** физическое и психическое здоровье.  **Знать** о свойствах воды и песка.  **Расширять** сенсорные формы контакта с природой, предметной и социальной средой. |

**Перечень учебно-методического обеспечения.**

**Список литературы.**

Для учителя

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа. -  №1. – 2003.

14.ttp://festival.1september.ru/articles/subjects/17

15. [http://www.healthschool.ru/med\_center/medcen\_0001.php](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.healthschool.ru%2Fmed_center%2Fmedcen_0001.php&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFsCU9bhW-1vBH6NdVFdykejKNpyA)

16. [http://sch-mousosh13.narod.ru/fizkulturno-ozdorovitelnaya\_i\_sportivno-massovaya\_rabota\_/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fsch-mousosh13.narod.ru%2Ffizkulturno-ozdorovitelnaya_i_sportivno-massovaya_rabota_%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNE_i8IntLF1NcEYhyS4Cvsn3OM0IA)

                                                              Для учеников

1. [http://video4child.in.ua/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideo4child.in.ua%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEgyw4kZI_PCCbGyUdbjafoArkOBQ)
2. [http://zdoroviedetey.ru/film\_fest](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fzdoroviedetey.ru%2Ffilm_fest&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF5fzZG-hMvxlTgFGhTj0tyKV7OTw)