

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

освоения учащимися содержания курса 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.

Метапредметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» 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 и занятий физической культурой;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- 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.

В результате изучения курса ученик *научится*:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Игры с бегом (5ч)

1. Инструктаж по ТБ. Игры «Филин и пташки». Ход игры: Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать какая птица, и только тогда пойманный становится филином.

«Круговые пятнашки». Ход игры: Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком (обручем). Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока.

2. Игра «Палочки – выручалочки». Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, берет палочку, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла...» (называет по имени играющего). Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым.

3. Игра «Много троих, хватит двоих». Участники встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него. Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

4. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место.

5. Игры «Дай руку». Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

«Перебежки в парах». В игре может принимать участие неограниченное количество человек, чем больше, тем лучше.

При этом все ребята выстраиваются парами таким образом, что образуют круг, в котором два участника располагаются один за спиной другого, но лицом во внутреннюю сторону окружности. Причем одна из пар выбирается ведущей, т. е. один ребенок из них убегает, двигаясь по внешней стороне образовавшегося круга против часовой стрелки, а другой старается его поймать.

Если убегающий, которого преследуют, устал и хочет немного передохнуть, то он может остановиться впереди любой другой пары, оказавшись в ней третьим по счету. В этом случае оказавшийся последним игрок должен теперь бегать от догоняющего, который может, дотронувшись до кого-либо другого, сделать его преследователем, временно поменявшись с ним местами.

2. Игры с мячом (5ч)

1. Игра «Летучий мяч». Все игроки встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Ведущий бежит с мячом в руках вокруг кольца из игроков. Внезапно он высоко подбрасывает мяч в воздух и выкрикивает имя любого из детей. Названный игрок должен поймать мяч. В случае удачи он зарабатывает одно очко. Если мяч упал на землю, очко вычитается. Следующим водит игрок, которому предназначался мяч, и так далее. Игра ведётся до заранее условленного количества очков. Кто первым наберёт нужное количество баллов, тот выиграл.

2. Игра «Гонка мячей». Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

3. Игра «Попади в цель». На игровой площадке на уровне глаз ребенка выставляется круглая цель (фанерный или картонный окрашенный в яркий цвет круг диаметром 20—30 см, большой надувной мяч и т. п.). На расстоянии 1,5—3 м (в зависимости от возраста играющих детей) от цели проводится линия. У линии в коробочке или корзиночке лежат четыре небольших (теннисных) мяча. Дети по очереди подходят к линии, берут мячи и бросают их, стараясь попасть в цель. Броски чередуют правой и левой рукой. Выполнив все броски, ребенок собирает мячи в коробочку или корзиночку, ставит ее у черты и уступает место следующему играющему ребенку. Воспитатель наблюдает за выполнением бросков и проводит подсчет точных попаданий. В конце игры воспитатель отмечает самого точного игрока.

4. Игры «Стой!». В игре «Стой» нужно бегать, подбрасывать и ловить мяч. ... Водящий игрок стоит в центре круга с мячом. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Тот игрок, чей номер назвал ведущий, должен поймать мяч, а все остальные игроки как можно быстрее должны разбежаться в разные стороны.

«Пушбол». командная игра с мячом, основной особенностью которой является размер мяча, который необходимо толкать для перемещения по полю.

5. Игры «Мяч – соседу». Игроки становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих друг против друга, в руках по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мяч вправо или влево по кругу (в одном направлении) так, чтобы один мяч догнал другой.

«С двумя мячами навстречу». Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение и т. п. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке. Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а сделав передачу партнеру, быстро отбегают назад в конец колонны.

3. Игры с прыжками (5 ч)

1. Игра «Кружилиха». Игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты. Игрок выбегает из-за стартовой линии (в линейной эстафете), вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача—пройти дистанцию 12—15 м до финишной линии за меньшее количество шагов. Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он возвращается, прыгая с ноги на ногу и вращая скакалку под ногами горизонтально. Закончив перебежку, игрок передает скакалку партнеру, стоящему на старте, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой в ходе соревнования сделали меньше прыжков и совершили меньшее количество ошибок (сбивов)

2. Игра «Скакалка-подсекала». Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз — в зависимости от сложности. При чем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему-победному прыжку.

3. Игра «Придумай и покажи». Ребята встают в круг, ведущий показывает вид спорта, тот, кто угадал вид спорта встаёт на место ведущего и показывает следующую фигуру

4. Игра «Успей пробежать!» Воспитатель с кем-нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху. Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!». В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

5. Игра «Под скакалкой на месте». Для этой игры понадобится длинная скакалка. Можно связать вместе несколько коротких, но чтобы посередине не было пластиковых ручек. Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него

4. Зимние забавы (5 ч)

1. Игра «Снежный тир». Эта игра – соревнование в меткости. Играть могут сразу несколько ребят. Снежный тир устроить очень просто. Каждый игрок мелом чертит на стене или заборе круг диаметром 80 см. Все круги, конечно, должны быть одного диаметра. На расстоянии 4–6 м от этих мишеней проводится черта. С этой черты игроки по сигналу начинают метать снежки, каждый в свою мишень. Кто первым залепит снежками свою мишень, тот и побеждает.

2. Игра «На санках с пересадкой». По сигналу «Марш!» игроки трогаются в путь. Добежав до первого этапа, игрок, который вез санки, останавливается. Второй игрок, который ехал на санках, встает и берется за веревочку, а тот, кто ожидал на этапе, садится в санки, чтобы ехать ко второму этапу. Здесь также происходит смена, и снова ехавший на санках становится впереди них, а на них садится новый игрок. Сани направляются к третьему этапу, затем к четвертому и т.д. Санки с меняющимися седоком и везущим, не снижая скорости, должны объехать весь круг и финишировать.

3. Игра «Строим крепость». Для этого нам понадобится: пластиковое ведро (ящик) и лопата. Набираем в ящик снега до самого края и хорошенько утрамбуем его. Затем переворачиваем ящик и стучим лопатой по дну – большой кирпич для крепости готов.

4. Игра «Осада снежной крепости». Из снега строится крепость - стена высотой 1,2-1,5 м и длиной 4-5 м. По числу снайперов (их может быть 5-6) заготавливаются мишени - фанерные кружки диаметром 60—70 см, прибитые к палкам. Играющие разбиваются на две равные команды: одна находится внутри крепости (за стеной), другая — в 8—10 м от нее на линии огня. Участникам игры, находящимся в крепости, вручают по одной мишени. По команде судьи все мишени поднимаются над крепостью на 3—4 минуты. Каждый снайпер старается за это время попасть снежком в мишень. В случае попадания он громко объявляет: «Попал - раз, попал - два» и т. д. Судья следит за правильностью подсчетов. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий

5. *Игра «Леним снеговика»*. Традиционный снеговик делается из 2-3 снеговых шаров, которые ставятся друг на друга. Глаза делаются из палочек, пуговиц или угольков. Нос снеговика – из морковки. Снеговику можно приделать руки из веточек или палочек, на голову одеть ведро или смастерить какую-нибудь шляпу.

5. Кто сильнее? (5ч)

1. *Игры «Бой петухов»*. Подпрыгивая на одной ноге, «петухи» толкают друг друга плечом, стараясь заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому удастся это сделать, выигрывает. Запрещаются толчки в грудь, в спину. Можно выполнять обманные движения.

«Третий лишний с сопротивлением». Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

2. *Игра «Сильная хватка»*. Разбившись на пары, игроки становятся спинами друг к другу диаметром 1,5 м. и сцепляются согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее количество раз выигрывает поединок.

3. *Игра «Борьба за палку»* После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

4. *Игра «Выталкивание в приседе»*. В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся за руки. Их задача – толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами пола. Нельзя заступать за пределы круга. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья. Можно изменить правила игры и выталкивать соперника ладонями рук.

5. *Игры «Тяни в круг»*. На полу вычерчиваются две окружности (одна в другой) диаметром 3 и 2 м. Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг. По первому сигналу участники игры движутся вправо или влево по кругу. По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.

«Слон». Игроки делятся на две команды. По жребию одна из команд образует «Слона»: первым становится один игрок. Он чуть наклоняется вперед и может опираться руками на стенку или дерево. Другой подходит сзади, наклоняется и обхватывает его за пояс. Третий игрок обхватывает за пояс второго, четвертый — третьего и т.д. Очень важно, чтобы все игроки берегли головы и шеи и наклоняли их как можно ниже. После того, как «Слон» готов, игроки второй команды («ездюки») по очереди разбегаются и начинают запрыгивать на него

верхом. Для этого они отталкиваются от спины последнего игрока «Слона» и стараются запрыгнуть на него на манер прыжков через спортивного коня.

6. Игры-аттракционы (5 ч)

1. Игра «Неуловимый шнур». Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

2. Игра «Вокруг стульев». Подготовка. Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся. Содержание игры. По сигналу игроки бегут вправо или влево, оббегают стул соперника, снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника. Выигрывает тот, кто быстрее сядет на стул и выдернет шнур.

3. Игра «Вернись в круг». Руководитель предлагает играющим точно выполнять различные движения. По сигналу руководителя каждый из них бежит влево, оббегает круг своего соперника, возвращается назад в свой круг и хватается за кеглю, стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кто первым схватил кеглю.

4. Игра «Проворные мотальщики». Игроки берутся за палочки, привязанные с концов веревки и стараются как можно быстрее наматывать веревку на свою палочку. Побеждает тот, кто быстрее домотает до шарика в центре.

5. Игра «Быстрые пальцы». Подготовка. К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по десять узких лент одинаковой длины. Содержание игры. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех десяти лентах. Выигрывает тот, кто делает это раньше.

7. Игры-эстафеты (4 ч)

1. Эстафета с передачей мяча. Участники эстафеты делятся на несколько команд. Команды встают в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Игрок, который стоит первым является капитаном. Капитан берет в руки мяч. Эстафета передача мячей в колоннах по команде. Старт эстафета начинается. Капитан передает поднимает мяч над головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему участнику и так далее.

Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним. Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне. Та команда, которая первая закончит эстафету, становится победителем.

2. Весёлая эстафета с воздушными шарами. Разделите детей на команды (в команде может быть от 2-х до бесконечности). Дети становятся друг за другом, шарик зажимается между спиной предыдущего и животом последующего ребенка. Руки опущены вниз. А теперь

— пошли! Нужно так пройти 5-7 метров до стула, взять «земляничку» (маленький красный шарик берет первый игрок), обойти стул и вернуться к началу дистанции. Гусеница, которая не рассыплется по дороге, победила!

3. Встречная эстафета. Участники строятся в колонны и располагаются друг против друга на расстоянии 15—20 м. У игроков, стоящих впереди колонн на одной стороне площадки, по волейбольному мячу. По команде «Марш!» игроки с мячами бегут к впереди стоящим второй половины своей команды, располагающимся напротив, отдают им мячи и встают в конце этой колонны. Игроки, получившие мячи, бегут к своей половине команды, стоящей напротив, отдают мячи очередным игрокам, встают в конце колонны и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. Между эстафетами следует выполнить упражнение на внимание.

4. Эстафета по кругу. Игроки стоящие крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу они бегут по кругу (с внешней его стороны) опять к своей "спице" и передают эстафету крайнему игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру).

В рабочую программу учебного курса «Подвижные игры» включен модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания

Ссылка-http://dalekoe-rk.ru/local/page/vospitat_rabota/programmy-i-plan-vospitatelnoy-raboty/

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и темы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол-во часов	Контрольные работы	Практическая часть
1	Игры с бегом	- урок, посвященный Дню знаний; - урок, посвященный Дню окончания Второй мировой войны.	5	-	-
2	Игры с мячом	- урок, посвященный Крымской войне 1853-1856 годов; - урок, посвященный Дню Государственного герба и Государственного флага Республики Крым.	5	-	-
3	Игры с прыжками	- урок, посвященный, Международному дню учителя; - Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет».	5	-	-

4	Зимние забавы	- Торжественные мероприятия, посвященные годовщине начала героической обороны Севастополя от фашистских захватчиков; - урок, посвященный Дню народного единства.	5	-	-
5	Кто сильнее?	- урок, посвященный Дню Республики Крым; - урок, посвященный Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год).	5	-	-
6	Игры-аттракционы	- урок, посвященный Дню местного самоуправления; - урок, посвященный Дню пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ.	5	-	-
7	Игры-эстафеты	- урок, посвященный Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941- 1945 годов (9 мая).	4	-	-
Итого			34	-	-