

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г. ЗАРЕЧНОГО  
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «ЛИЦЕЙ № 230»  
Г. ЗАРЕЧНОГО



И.Н.Литвинова

приказ № 120/ОД от 30.08.2019г.



**ПРОГРАММА КУРСА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Подвижные игры»**

**Срок реализации – 1 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
3. Тематическое планирование.....	4

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Планируемые результаты

Прохождение курса позволит учащимся достичь следующих результатов:

#### Личностные результаты:

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с волейболом;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с различными видами игр;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю гимнастику;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения

упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### Метапредметные:

- показать связь химии с окружающей жизнью, с важнейшими сферами жизнедеятельности человека;
- применять полученные знания и умения для безопасного использования веществ и материалов в быту, сельском хозяйстве и на производстве, решения практических задач в

повседневной жизни, предупреждения явлений, наносящих вред здоровью человека и окружающей среде.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащийся научится:**

- *выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);*
- *проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;*
- *владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;*  
*применять игровые навыки в жизненных ситуациях.*

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- *владеть основными навыками подвижных игр;*
- *освоить основные физические качества: ловкость, скорость, прыгучесть;*
- *культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;*
- *правила поведения во время проведения занятий;*
- *основным правилам питания.*

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

- **1. Общие подвижные символические игры.**
- *«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».*
- **2. Игры для формирования правильной осанки.**
- *«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».*
- **3. Игры со скакалками.**
- *«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».*
- **4. Игры с бегом.**
- *«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».*
- **5. Игры с прыжками.**
- *«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».*
- **6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.**
- *«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».*
- **7. Игры лазанием и перелезанием.**
- *«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».*
- **8. Игры для развития внимания.**
- *«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».*
- **9. Общеразвивающие игры.**
- *«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачи и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».*
- **10. Игры с разными предметами.**
- *«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».*
- **11. Игры с камешками, шариками и палками.**
- *«Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коришун», «Кольцо», «Рулетка».*
- **12. Хороводные игры.**

- *«Ясное золото», «Плеть», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».*
- **13. Игры в помещении.**
- *«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».*
- **14. Игры в фанты.**
- *«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».*
- **15. Игры- шутки.**
- *«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабаничик», «Черепашка».*
- **16. Сюжетные игры.**
- *«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».*
- **17. Загадки, шарады, каламбуры.**
- *«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».*
- **18. Праздник «Мир русских народных игр».**
- *Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Шапочники», «Коробейники», «Сказочница», Гусиное перо», «Подвижки льда».*
- Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.
- Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.
- **Методическое обеспечение и технологии курса:**
- **Теоретический** материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.
- **Практические** упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.
- Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.
- Педагогические возможности преподавания содержания курса «Подвижные игры» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.
- Основная функция этого курса - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчёлки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

- С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.
- С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.
- Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание	Общее количество Часов
1.	Общие подвижные символические игры.	2
2.	Игры для формирования правильной осанки.	1
3.	Игры со скакалками	2
4.	Игры с бегом	2
5.	Игры с прыжками	2
6.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2
7.	Игры лазанием и перелезанием	2
8.	Игры для развития внимания	2
9.	Общеразвивающие игры	2
10.	Игры с разными предметами	2
11.	Игры с камешками, шариками и палками	2
12.	Хороводные игры	1
13.	Игры в помещении	2

<b>14.</b>	Игры в фанты	<b>2</b>
<b>15.</b>	Игры- шутки	<b>2</b>
<b>16.</b>	Сюжетные игры	<b>2</b>
<b>17.</b>	Загадки, шарады, каламбуры	<b>2</b>
<b>18.</b>	Праздник «Мир народных игр»	<b>2</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>