

**1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1.1 Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатамипрограммы 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» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- 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 сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия 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;

*Ученик получит возможность научится:*

*- 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.*

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- 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;

*Ученик получит возможность научится:*

*- устанавливать причинно-следственные связи.*

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- 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;

*Ученик получит возможность научится:*

*- 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.*

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Ученик научится:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся; - развитие физических способностей;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

*Ученик получит возможность научится:*

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

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности** | **Формы организации внеурочной деятельности** | **Виды деятельности внеурочной деятельности** |
| **Игры с бегом** | Конкурсы, соревнования. | Игровая деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность;  |
| **Игры с прыжками** | Конкурсы, соревнования. | Игровая деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; |
| **Игры с мячом** | Конкурсы, соревнования. | Игровая деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; |
| **Игры малой подвижности** | Конкурсы, соревнования. | Игровая деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; |
| **Зимние забавы** | Конкурсы, соревнования. | Игровая деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; |
| **Эстафеты** | Конкурсы, соревнования. | Игровая деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; |
| **Народные игры** | Конкурсы, соревнования. | Игровая деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность; |

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 год (33 часа)

1 час в неделю \* 33 недели = 33 часа

|  |  |
| --- | --- |
| **№** **п/п** | **Темы занятий** |
|  | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. |
|  | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». |
|  | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». |
|  | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». |
|  | Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». |
|  | Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». |
|  | История возникновения игр с мячом. |
|  | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». |
|  | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». |
|  | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». |
|  | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». |
|  | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. |
|  | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». |
|  | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля». |
|  | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». |
|  | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». |
|  | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. |
|  | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». |
|  | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». |
|  | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». |
|  | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». |
|  | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. |
|  | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». |
|  | Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга». |
|  | Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи». |
|  | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. |
|  | Беговая эстафеты. |
|  | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) |
|  | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия |
|  | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» |
|  | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» |

2 год (34 часа)

1 час в неделю \* 34 недели = 34 часов

|  |  |
| --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Темы занятий**  |
| 1. | Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега  |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». |
| 4. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо» |
| 5. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». |
| 6. | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой |
| 7. | Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Два мороза». |
| 8. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» |
| 9. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». |
| 10. | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» |
| 11. | Правила безопасного поведения при играх с мячом. |
| 12. | Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи». |
| 13. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч» |
| 14. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». |
| 15. | Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». |
| 16. | Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. |
| 17. | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». |
| 18. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».  |
| 19. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».  |
| 20. | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. |
| 21. | Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»  |
| 22. | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. |
| 23. | Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев». |
| 24. | Игра «Санные поезда». |
| 25. | Игра «На одной лыже». Игра «Санные поезда» |
| 26. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки  |
| 27. | Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».  |
| 28. | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».  |
| 29. | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».  |
| 30. | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».  |
| 31. | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.  |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»  |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра «Котел»  |

3 год (34 часа)

1 час в неделю \* 34 недели = 34 часов

|  |  |
| --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Темы занятий**  |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны. |
| 2. | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». |
| 3. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки» |
| 4. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки» |
| 5. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих» |
| 6. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. |
| 7. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» |
| 8. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча » Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город». |
| 10. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта» |
| 11. | Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. |
| 12. | Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки». |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки» |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?». |
| 16. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. |
| 17. | Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». |
| 18. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух» |
| 19. | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». |
| 20. | Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест» |
| 21. | Правила техники безопасности зимой. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании |
| 22. | Игра «Строим крепость». |
| 23. | Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткий стрелок». |
| 24. | Игра «Лепим снеговика». |
| 25. | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. |
| 26. | Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». |
| 27. | Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». |
| 28. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». |
| 29. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». |
| 30. | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди» |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра «Горелки» |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра «Котел». |

4 год (34 часа)

1 час в неделю \* 34 недели = 34 часов

|  |  |
| --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Темы занятий**  |
| 1. | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. |
| 2. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». |
| 3. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта |
| 4. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». |
| 5. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». |
| 6. | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча;  |
| 7. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». |
| 8. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота». |
| 10. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». |
| 11. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Разучивание считалок.  |
| 12. | Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи». |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». |
| 16. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. |
| 17. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». |
| 18. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». |
| 19. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». |
| 20. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». |
| 21. | Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ.  |
| 22. | Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». |
| 23. | Игра «Кто дальше» (на лыжах). |
| 24. | Игра «Быстрый лыжник». |
| 25. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. |
| 26. | Эстафеты «Кто первый?», эстафета парами. |
| 27. | Эстафета с лазанием и перелезанием. |
| 28. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке». |
| 29. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи) |
| 30. | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. |
| 31. | Разучивание народных игр. Игра «Салки» |
| 32. | Разучивание народных игр. Игра «Малечина-колечина» |
| 33. | Разучивание народных игр. Игра «Коршун» |
| 34. | Разучивание народных игр. Игра «Бабки» |

**4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

Обучающие, посетившие не менее 75% курса, в конце учебного года получают «зачет». Для оценки результатов используются листы самооценки, анкетирование.

**Вопросы самооценки работы группы**

1. Все ли члены группы принимали участие в работе?

А) Да, все работали одинаково;

Б) Нет, работал только один;

В) Кто- то работал больше, кто- то меньше других.

2. Дружно ли вы работали? Были ссоры?

А) Работали дружно, ссор не было;

Б) Работали дружно, спорили, но не ссорились;

В) Очень трудно было договариваться, не всегда получалось.

3. Тебе нравится результат работы группы?

А) Да, всё получилось хорошо;

Б) Нравится, но можно сделать лучше;

В) Нет, не нравится.

4. Оцени свой вклад в работу группы.

А) Почти всё сделали без меня;

Б) Я сделал очень много, без меня работа бы не получилась;

В) Я принимал участие в обсуждении.

**Лист самооценки в паре**

