

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе
среднего общего образования,
утверждённой приказом директора школы,
Приказ № 162-ОД от 30.08.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
10-11 КЛАСС**

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Бессюжетные игры

Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле.

Содержание данного раздела:

1. «Удержись на месте»;
2. «Встречи на скамейке»;
3. «Комбинированная эстафета с набивным мячом»;
4. «Скалолазы»;
5. «Тяга кольца»;
6. «Условный сигнал»;
7. «Переправа по перекладине»;
8. «Перетягивание палки».

Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Требуется от участников двигательные умения, ловкость, координация.

Содержание данного раздела:

1. «Преследование с мячом»;
2. «Полет мяча»;
3. «Поймай мяч с лета»;
4. «Броски в корзину с места»;
5. «Подбивание мяча ногой»;
6. «Дриблинг»;
7. «Эстафета волейбольных передач».

Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Содержание данного раздела:

1. Русская народная игра «Краски»;
2. Русская народная игра «Стадо»;
3. Таджикская народная игра «Нахчирбози», («Горный козел»);
4. Украинская народная игра «Хлибчик», «Хлебец»);
5. Чеченская народная игра «Гдалахловзар» (Игра в башню);
6. Дагестанская народная игра «Папахныал» («Достань шапку»);
7. Бурятская народная игра «Шонобахурьгад» («Волк и ягнята»);
8. Казахская народная игра «Байга» («Конное состязание»).

Любимые игры детей (предложенные детьми)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость в содействии с гармоничным развитием личности.

Содержание данного раздела:

1. «Увернись от мяча»;
2. «Сильный бросок»;
3. «Космонавты»;
4. «Второй лишний»;
5. «Два мороза»;
6. «Большой мяч»;
7. «Шлепанки»;
8. «Прятки»;
9. «Перехватчики».

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в подвижных играх.

Тематическое планирование по учебному курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры»

№	Тема занятия	Кол-во академически часов	Виды деятельности	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
1	«Удержись на месте»	1	Изучение правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле.	Беседа, демонстрация, игровая деятельность	ФГИС «Моя школа»
2	«Встречи на скамейке»	1			
3	«Встречи на скамейке»	1			
4	«Комбинированная эстафета с набивным мячом»	1			
5	«Скалолазы »	1			
6	«Тяга кольца »	1			
7	«Условный сигнал»	1			
8	«Переправа по перекладине»	1			
9	«Перетягивание палки»	1			
10	«Преследование с мячом».	1	Изучить правила игр, игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо	Беседа, демонстрация, игровая деятельность	ФГИС «Моя школа»
11	«Полет мяча»	1			

№	Тема занятия	Кол-во академически часов	Виды деятельности	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
12	«Поймай мяч с лета»	1	важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Требуется от участников двигательные умения, ловкость, координация.		
13	«Броски в корзину с места»	1			
14	«Подбивание мяча ногой»	1			
15	«Эстафета волейбольных передач»	1			
16	«Дриблинг»	1			
17	«Преследование с мячом»	1			
18	«Подбивание мяча ногой»	1			
19	«Дриблинг»	1			
20	Русская народная игра «Краски»	1			
21	Русская народная игра «Стадо»	1			
22	Таджикская игра «Нахчирбози» («Горный козел»)	1			
23	Украинская народная игра «Хлибчик», «Хлебец»	1			
24	Чеченская народная игра «Гдалахловзар» (Игра в башню)	1			
25	Дагестанская народная игра «Папахныал» («Достань шапку»)	1			

№	Тема занятия	Кол-во академически часов	Виды деятельности	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
26	Бурятская народная игра «Шонобахурьгад» («Волк и ягнята»)	1	движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами.		
27	Казахская народная игра «Байга» («Конное состязание»)	1	Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.		
28	«Увернись от мяча»	1	Изучение правил игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей проявить интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость в содействии с гармоничным	Беседа, демонстрация, игровая деятельность	ФГИС «Моя школа»
29	«Сильный бросок»	1			
30	«Космонавты»	1			
31	«Второй лишний»	1			
32	«Два мороза»	1			
33	«Большой мяч»	1			
34	«Шлепанки»	1			
35	«Прятки»	1			
36	«Перехватчики»	1			

№	Тема занятия	Кол-во академически х часов	Виды деятельности	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
			развитием личности.		
37	Резервное время	1	-	-	-
Итого по программе - 37 часов					