

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №51»

Рассмотрено и
рекомендовано
руководитель МО

_____/_____
протокол 22.08.2024

Рассмотрено
педагогическим
советом
протокол №23
от 22.08.2024

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ
№51»
_____/Е.Н.Ольбикова
приказ №202
от 22.08.2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Спортивный клуб
для 11 класса
среднего общего образования
на 2024/2025 учебный год

Барнаул, 2024

Планируемые результаты изучения

| Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|---|--|
| <p>Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</p> <p>1. Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. <p>2. Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; | <p>Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |

| | |
|--|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • перерабатывать полученную информацию, делать выводы; • преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; • устанавливать причинно-следственные связи. <p>3. Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. | <p>безопасного образа жизни.</p> |
|--|----------------------------------|

Содержание учебного предмета

| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Здоровый образ жизни | Вводный урок. Беседа о здоровом образе жизни. | 1ч |
| Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | Комплекс упражнений утренней гимнастики. | 1ч |
| Личная гигиена | . Что такое гигиена. Правила личной гигиены. | 1ч |
| Профилактика травматизма | Инструкция по Технике безопасности при проведении подвижных игр различного уровня. Цели и задачи курса. | 2ч |
| Нарушение осанки | Упражнения для профилактики и укрепления осанки., опорно-двигательного аппарата | 1ч |
| Современные подвижные игры» | <p>«Мяч по кругу» Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.</p> <p>«Бег с шариком» Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.</p> <p>«Третий лишний» Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.</p> <p>« Мишень» Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.</p> <p>Веревочка» Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим</p> <p>«День и ночь»</p> | 6ч |

| | | |
|-----------------------------------|---|-----------|
| | Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д. | |
| Профилактика травматизма | Инструкция по Технике Безопасности при проведении подвижных игр | 1ч |
| «Старинные подвижные игры» | <p>«Двенадцать палочек» Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.</p> <p>«Пустое место» В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу; • во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге; <p>если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника</p> <p>«Городки» Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут</p> | 6ч |

| | | |
|---|---|-----------|
| | <p>быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.</p> <p>Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.</p> <p>Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.</p> <p>«Чет-нечет»</p> <p>Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.</p> <p>«Рыбки»</p> <p>Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.</p> <p>Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.</p> <p>Эстафета</p> <p>Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости.</p> | |
| <p>Профилактика травматизма</p> <p>Нарушение осанки</p> | <p>Инструкция по Технике Безопасности при проведении подвижных игр</p> <p>Упражнения укрепляющего характера.</p> | 1ч |
| <p>« Русские народные игры и забавы»</p> | <p>“Третий лишний”</p> <p>Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.</p> <p>“Ворота”</p> <p>Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.</p> <p>«Волк во рву»</p> <p>Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они</p> | 6ч |

| | | |
|---|--|-----------|
| | <p>живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.</p> <p><u>Указания.</u> Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногами.</p> <p>«Зелёная репка»</p> <p>Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:</p> <p>Зелёная репка, держись крепко, кто оборвётся, тот не вернётся. Раз, два, три. На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз</p> <p>«Горячая картошка»</p> <p>Количество игроков: не менее трех</p> <p>Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.</p> <p>«Гуси»</p> <p>Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.</p> | |
| Профилактика травматизма | Инструкция по Технике Безопасности при проведении подвижных игр | 1ч |
| Русские игровые традиции в подвижных играх | <p>«Чехарда»</p> <p>Один из игроков выбирается на роль <i>козла</i>. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через <i>козла</i>, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место <i>козла</i>, а бывший <i>козел</i> идет прыгать. Для сложности вместо</p> | 7ч |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>одного <i>козла</i> можно выбрать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.</p> <p><i>Козлу</i> запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.</p> <p>«Дуга»</p> <p>Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.</p> <p>«Кот и мышь»</p> <p>Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.</p> <p>Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.</p> <p>«Удар по веревочке»</p> <p>Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.</p> <p>«Прыганье со связанными ногами»</p> <p>Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.</p> <p>«Бой петухов»</p> <p>Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|-------|---|-----|
| | <p>пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.</p> <p>«Медом или сахаром»</p> <p>Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чей стороне больше меда или сахара.</p> | |
| Итого | | 34ч |

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности

| №п/п | Тема занятий | Количество часов | Основные формы, виды организации занятий и деятельности обучающихся |
|------|---|------------------|---|
| | Раздел № 1. Вводное | 6ч | |
| 1 | Вводный урок. Здоровый образ жизни | 1 | Обсуждение программы |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 1 | Комплексные упражнения для утренней зарядки |
| 3 | Личная гигиена | 1 | Диспут и практическое занятие личной гигиены для здоровья младшего школьника |
| 4, 5 | Профилактика травматизма | 2 | Инструкция по Технике безопасности при проведении подвижных игр |
| 6 | Нарушение осанки | 1 | Упражнения для профилактики и укрепления осанки., опорно-двигательного аппарата |
| | Раздел № 2 Современные подвижные игры. | 6 | |
| 7 | Подвижная игра: «Мяч по кругу» | 1 | Ознакомление с правилами игры, командная игра |

| | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|
| 8 | Подвижная игра: «Бег с шариком» | 1 | Ознакомление с правилами игры, командная игра |
| 9 | Подвижная игра: «третий лишний» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 10 | Подвижная игра: «Веребочка» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 11 | Подвижная игра: «Мишень» | 1 | Ознакомление с правилами игры, |
| 12 | Подвижная игра: «День и ночь» | 1 | Ознакомление с правилами игры, командная игра |
| | Раздел №3. | 7 | |
| 13 | Профилактика травматизма | 1 | Инструкция по Технике безопасности при проведении подвижных игр |
| | Старинные подвижные игры | | |
| 14 | Подвижная игра «Двенадцать палочек» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 15 | Подвижная игра «пустое место» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 16 | Подвижная игра «городки» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 17 | Подвижная игра «чёт-нечёт» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 18 | Подвижная игра «рыбки » | 1 | Ознакомление с правилами игры, командная игра |
| 19 | Подвижная игра «эстафета» | 1 | Ознакомление с правилами игры, командная игра |
| | Раздел №3 | 7 | |
| 20 | Профилактика травматизма | 1 | Инструкция по Технике безопасности при проведении подвижных игр |
| 21 | Подвижная игра «третий лишний» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 22 | Подвижная игра «ворота» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 23 | Подвижная игра «волк во рву» | 1 | Ознакомление с правилами игры, командная игра |

| | | | |
|----|---|------------|---|
| 24 | . Подвижная игра «бой петухов» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 25 | . Подвижная игра «горячая картошка» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 26 | Подвижная игра «неподвижная цель» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| | Раздел №4 | 8 | |
| 27 | Профилактика травматизма, Нарушение осанки | 1 | Упражнения для профилактики и укрепления осанки., опорно-двигательного аппарата |
| 28 | Подвижная игра «чехарда» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 29 | Подвижная игра «дуга» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 30 | Подвижная игра «кот и мышь» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 31 | Подвижная игра «удар по веревочке» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 32 | Подвижная игра «зелёная репка» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 33 | Подвижная игра «прыганье со связанными ногами» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| 34 | . Подвижная игра «гуси» | 1 | Ознакомление с правилами игры, игра |
| | | | |
| | ИТОГО | 34ч | |