

**Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;

- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;

-требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;

- способы проверки результатов;

- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения.

В программе отражены основные*принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивному  направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности** «Подвижные игры» укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

*Образовательные:*

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

*Воспитывающие:*

- воспитание моральных и волевых качеств;

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся          5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также  соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

* Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
* Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
* Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
* Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные*–* через формирование основных элементов научного знания, а метапредметныерезультаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Подвижные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

* зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
* диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
* тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
* анкетирование;
* участие в соревнованиях;
* сохранность контингента;
* анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Кол-во часов** | | |
| **Всего** | **Теоретические** | **Практические** |
| 1. | Введение.Основы знаний о  подвижных играх.  Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 1 | 1 | - |
| 2. | Тестирование. | 2 | 1 | 1 |
| 3. | История развития пионербола. Правила игры. | 1 | 1 | - |
| 4. | Пионербол. | 12 | - | 12 |
| 5. | История развития баскетбола. Правила игры. | 1 | 1 | - |
| 6. | Баскетбол. | 12 | - | 12 |
| 7. | История развития волейбола. Правила игры. | 1 | 1 | - |
| 8. | Волейбол. | 12 | - | 12 |
| 9. | История развития футбола. Правила игры. | 1 | 1 | - |
| 10. | Футбол. | 12 | - | 12 |
| 11. | Соревнования. | 2 | - | 2 |
| 12. | ОФП. СФП. | 10 | - | 10 |
| 13. | Итоговое занятие. | 1 | - | 1 |
|  | **Итого:** | **68** | **6** | **62** |

**Основное содержание.**

* Введение.Основы знаний о  подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. (1 час)

Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

*Форма занятий: теоретическая.*

* Тестирование. (2часа)

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин.  (кол.раз) Тестирование основы знаний по подвижным играм.

*Форма занятий: практическая, теоретическая.*

* История развития пионербола. Правила игры. (1 час)

История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

* Пионербол. (12 часов)

Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

*Форма занятий: практическая.*

* История развития баскетбола. Правила игры. (1 час)

История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России.Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

* Баскетбол. (12 часов)

Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.

*Форма занятий: практическая.*

* История развития волейбола. Правила игры. (1 час)

Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России.Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

* Волейбол. (12 часов)

Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

*Форма занятий: практическая.*

* История развития футбола. Правила игры. (1 час)

История развития футбола. Ведущие игроки мира, России.Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

* Футбол. (12 часов)

Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.

*Форма занятий: практическая.*

* Соревнования. (2 часа)

Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

*Форма занятий: практическая.*

* ОФП. СФП. (10 часов)

Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.

*Форма занятий: практическая.*

* Итоговое занятие. (1 час)

Спортивно-массовое мероприятие.

*Форма занятий: практическая.*

***Календарно-тематическое планирование.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часов всего | Дата проведения |
| 1 | Введение.Основы знаний о  подвижных играх.  Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. | 1 | 1-8.09 |
| 2 | История развития пионербола. Правила игры. Техника безопасности. | 1 | 1-8.09 |
| 3 | Тестирование. | 1 | 11-15.09 |
| 4 | Ловля, передача мяча. Работа в парах. | 1 | 11-15.09 |
| 5 | Ловля, передача мяча. Работа в группах. | 1 | 18-22.09 |
| 6 | Ловля, передача мяча. | 1 | 18-22.09 |
| 7 | Тактические действия при  игре в пионербол. | 1 | 25-29.09 |
| 8 | Тактические действия при  игре в пионербол. | 1 | 25-29.09 |
| 9 | Тактические действия при  игре в пионербол. | 1 | 2-6.10 |
| 10 | Игра в пионербол. Техника передачи мяча. | 1 | 2-6.10 |
| 11 | Игра в пионербол. Техника передачи мяча. | 1 | 9-13.10 |
| 12 | Игра в пионербол. Техника передачи мяча. | 1 | 9-13.10 |
| 13 | Техника и тактика игры в пионербол. | 1 | 16-20.10 |
| 14 | Техника и тактика игры в пионербол. | 1 | 16-20.10 |
| 15 | Техника и тактика игры в пионербол. | 1 | 23-27.10 |
| 16 | Соревнования. | 1 | 23-27.10 |
| 17 | ОФП. СФП. | 1 | 7-10.11 |
| 18 | ОФП. СФП. | 1 | 7-10.11 |
| 19 | ОФП. СФП. | 1 | 13-17.11 |
| 20 | ОФП. СФП. | 1 | 13-17.11 |
| 21 | ОФП. СФП. | 1 | 20-24.11 |
| 22 | ОФП. СФП. | 1 | 20-24.11 |
| 23 | История развития баскетбола. Правила игры. | 1 | 27.11-1.12 |
| 24 | Ловля и передача мяча. | 1 | 27.11-1.12 |
| 25 | Ловля и передача мяча. | 1 | 4-8.12 |
| 26 | Ловля и передача мяча. | 1 | 4-8.12 |
| 27 | Броски мяча двумя руками. | 1 | 11-15.12 |
| 28 | Броски мяча двумя руками. | 1 | 11-15.12 |
| 29 | Броски мяча двумя руками. | 1 | 18-22.12 |
| 30 | Ведение мяча. Игра в баскетбол. | 1 | 18-22.12 |
| 31 | Ведение мяча. Игра в баскетбол. | 1 | 25-27.12 |
| 32 | Ведение мяча. Игра в баскетбол. | 1 | 25-27.12 |
| 33 | Игра в баскетбол. | 1 | 10-19.01 |
| 34 | Игра в баскетбол. | 1 | 10-19.01 |
| 35 | Игра в баскетбол. | 1 | 22-26.01 |
| 36 | Соревнования. | 1 | 22-26.01 |
| 37 | ОФП. СФП. | 1 | 29.01-2.02 |
| 38 | ОФП. СФП. | 1 | 29.01-2.02 |
| 39 | ОФП. СФП. | 1 | 5-9.02 |
| 40 | ОФП. СФП. | 1 | 5-9.02 |
| 41 | История развития волейбола. Правила игры. | 1 | 12-16.02 |
| 42 | Верхняя, нижняя передача мяча. | 1 | 12-16.02 |
| 43 | Верхняя, нижняя передача мяча. | 1 | 19-23.02 |
| 44 | Верхняя, нижняя передача мяча. | 1 | 19-23.02 |
| 45 | Верхняя, нижняя передача мяча. | 1 | 26.02-2.03 |
| 46 | Отработка подачи мяча. | 1 | 26.02-2.03 |
| 47 | Отработка подачи мяча. | 1 | 5-9.03 |
| 48 | Отработка подачи мяча. | 1 | 5-9.03 |
| 49 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 12-16.03 |
| 50 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 12-16.03 |
| 51 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 19-27.03 |
| 52 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 19-27.03 |
| 53 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 2-6.04 |
| 54 | История развития футбола. Правила игры. | 1 | 2-6.04 |
| 55 | Ведение мяча. | 1 | 9-13.04 |
| 56 | Ведение мяча. | 1 | 9-13.04 |
| 57 | Ведение мяча. | 1 | 16-20.04 |
| 58 | Отработка тактических действий. | 1 | 16-20.04 |
| 59 | Отработка тактических действий. | 1 | 23-27.04 |
| 60 | Отработка тактических действий. | 1 | 23-27.04 |
| 61 | Отработка тактических действий. | 1 | 30.04-4.05 |
| 62 | Отработка тактических действий. | 1 | 30.04-4.05 |
| 63 | Игра в футбол. | 1 | 7-11.05 |
| 64 | Игра в футбол. | 1 | 7-11.05 |
| 65 | Игра в футбол. | 1 | 14-18.05 |
| 66 | Игра в футбол. | 1 | 14-18.05 |
| 67 | Тестирование. | 1 | 21-25.05 |
| 68 | Итоговое занятие. | 1 | 21-25.05 |
|  | **Всего:** | **68** |  |