**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по русским подвижным играм составлена на основе сборника программ «Внеурочная деятельность школьников» М. Просвещение 2011г. Д.В Григорьев, П.В Степанов. Программа разработана для учащихся 5 классов на 1 год в количестве 34ч.

В рамках внеурочной деятельности по русским подвижным играм учащиеся совершенствуют физические качества, укрепляют здоровье, осваивают физические упражнения и двигательные действия, но также успешно развивают нравственные качества, формируют сознание, мышление, самостоятельность, умение ориентироваться в окружающей действительности.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих.При разработке программы учитывались психологические особенности детей и уровень их физической подготовки.

**Цель:** -формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств; - повышение уровня физического развития, основных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

**Задачи:** -приобретение знаний о русских народных играх; - гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье, воспитание здорового образа жизни;- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Универсальные учебные действия.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по программе «Русские подвижные игры» являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**  являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**  являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**  являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Формирование системы знаний. Профилактика травматизма во время занятий. | 2 | 2 |  | |
| 2. | Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств:  2.1 сюжетные игры на материале разделов «лёгкая атлетика», «баскетбол». На развитие выносливости, ловкости, меткости, координацию движений.  2.2 бессюжетные игры на материале разделов «лёгкая атлетика», «баскетбол». На развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы.  2.3 игры с элементами спортивных игр. Командные игры с игровыми приёмами развивают двигательные действия. | 32 | Теоретический  материал  включен во все занятия  внеурочной  деятельности. | 7  18  7 | |
|  | Итого: | 34 | 2 | | 32 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раз  дела | №  заня  тия | Тематика занятий | Кол-во  часов | Формируемые УУД | Дата |
| 1 |  | Формирование системы знаний о ЗОЖ | 1 | **Познавательные УУД:**  различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость);  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;  подбирать упражнения для разминки, физкультминутки;  применять правила игры;  использовать знания во время подвижных игр на досуге.  **Регулятивные УУД:**  уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.  **Коммуникативные УУД:**  уметь распределять функции и роли в совместной деятельности,  адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера,  общаться и взаимодействовать со  сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы  и толерантности.  **Личностные УУД:**  освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность, освоение правил ЗОЖ,  умение управлять своими эмоциями в  различных ситуациях,  проявлять дисциплинированность  и упорство в достижении поставленных целей. | 2.09-30.05 |
| 2 |  | Техника безопасного поведения на занятиях во время подвижных игр | 1 | 2.09-30.05 |
| 3 | 1 | П.И «Третий лишний». Бессюжетная игра направлена на развитие быстроты,  внимательности, реакции. | 1 | 1 неделя |
| 2 | П.И «Космонавты». Сюжетная игра развивает внимательность т.к. начинается по сигналу. | 1 | 2 неделя |
| 3 | П.И «Охотники и утки».  Коллективная, командная бессюжетная игра развивает меткость, ловкость. | 1 | 3 неделя |
| 4 | П.И «Пустое место». Игра, развивающая быстроту реакции. | 1 | 4 неделя |
| 5 | П.И «Ловля парами».  Коллективная игра развивает  двигательные действия. | 1 | 5 неделя |
| 6 | П.И «Наступление». Командная  игра воспитывает коллективизм  и взаимовыручку. Развивает  быстроту, ловкость. | 1 | 6 неделя |
| 7-8 | П.И «Бег за флажками».  Изучить правила, приёмы игры.  Соблюдать меры безопасности.  Развитие внимательности. | 2 | 7-8 неделя |
| 9 | П.И «Петушиные бои».  Развивает выносливость, силу,  ловкость, ответственность перед командой. | 1 | 9 неделя |
| 10 | П.И «Мячом в цель». Игра с элементами спортивных игр.  Соблюдение правил. Развитие  Меткости. | 1 | 10 неделя |
| 11 | П.И «Вороны и воробьи». Игра  на внимательность, развивает  ловкость, реакцию. | 1 | 11 неделя |
| 12 | П.И «Удочка», со скакалкой, на  выносливость, внимательность,  координацию движений. | 1 | 12 неделя |
| 13 | П.И «Колдуны», развивает  двигательные действия. | 1 | 13 неделя |
| 14 | П.И «Волки и овцы», развивает  внимательность, выносливость,  координацию, ловкость. | 1 | 14 неделя |
| 15-17 | П.И «Перестрелка». Командная  двусторонняя игра, с игровыми  приёмами, развивает ловкость,  меткость, внимательность. | 3 | 15-17 неделя |
| 18 | Встречные эстафеты | 1 | 18 неделя |
| 19-21 | П.И «Красное знамя». Знать правила игры, соблюдать технику безопасности. Коллективная двусторонняя игра, направленная, на развитие быстроты, ловкости. | 3 | 19-21 неделя |
| 22 | Круговая эстафета | 1 | 22 неделя |
| 23 | П.И «Бездомный заяц». Сюжетная игра на развитие внимательности, ловкости. | 1 | 23 неделя |
| 24 | П.И «Волк во рву». Сюжетная игра на развитие быстроты. | 1 | 24 неделя |
| 25 | П.И «Сбей кеглю». Развивает меткость, быстроту. | 1 | 25 неделя |
| 26 | П.И «Эстафета зверей» | 1 | 26 неделя |
| 27 | П.И «Стой (Штандер)» | 1 | 27 неделя |
| 28 | П.И «Вызов номеров». Игра  проводится из различных и.п. | 1 | 28 неделя |
| 29 | П.И «Караси и щука» | 1 | 29 неделя |
| 30 | П.И «Гонка мячей по кругу» | 1 | 30 неделя |
| 31-33 | П.И «Русская лапта». История  игры. Оборудование игровой  площадки. Обработка игровых  приёмов. | 3 | 31-33 неделя |
|  | 34 | Русская лапта» - турнир. | 1 |  | 34 неделя |

**Краткое содержание.**

1.Формирование системы знаний. Профилактика травматизма:

- основные этапы развития русских подвижных игр;

- влияние занятий подвижными играми на состояние здоровья;

- правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий, подбор инвентаря, соблюдение дисциплины в условиях игровой деятельности.

2.Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств. Все подвижные игры делятся на две большие группы:

- подвижные игры с правилами;

- подвижные игры с элементами спортивных игр.

Группу подвижных игр с правилами составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, по сложности правил и своеобразию двигательных заданий. В связи с этим среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры.

Сюжетные игры строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни. Знакомство с правилами и условиями проведения подвижных игр.

Бессюжетные игры – игры разные по характеру организации: для большого количества играющих детей и для небольших групп, команд, с предметами и без. Знакомство с правилами, приёмами, самостоятельной организацией и проведением игр.

Игры с элементами спортивных игр проводятся по упрощённым правилам спортивных игр. Обработка игровых приёмов, оборудование игровой площадки, знакомство с правилами спортивных игр.

Данный раздел предполагает развитие координационных, скоростно-силовых способностей, навыков в прыжке, беге, овладение навыками в ловле, бросках, передаче, ведения мяча.

**Методическое обеспечение.**

Внеурочные занятия по подвижным играм проводятся с использованием словестных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приёмов и форм работы, как рассказ, беседы. Объясняя игру, учитель даёт представление о её содержание, последовательности игровых действий.

Для реализации программы необходимо, техническое оснащение:

- спортивный зал;

- спортивная площадка;

- баскетбольные мячи;

- волейбольные мячи;

- скакалки;

- кегли;

- теннисные мячи;

- футбольные мячи;

- обручи.

Ожидаемые результаты:

учащиеся должны знать:

- понятие здорового образа жизни;

- правила проведения и организации изученных игр;

- способы развития физических качеств с помощью подвижных игр;

- причины травматизма и правила его предупреждения;

учащиеся должны уметь:

- организовать и самостоятельно проводить подвижную игру;

- применять спортивный инвентарь при проведении подвижных игр;

- отследить уровень полученной физической нагрузки на занятиях;

- умение работать в коллективе, взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**Список литературы**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры М. Издательский центр «Академия».
2. Былеев Л.В., Коротков И.М Подвижные игры М., ФиС 2002г.
3. Коротков И.М Подвижные игры в школе М., ФиС 2001г.
4. Fizkultura.ru/sci/mobile\_game
5. Внеурочная деятельность школьников. М. Просвещение 2011г. Д.В.Григорьев, П.В. Степанов.