**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 | Теоретическийматериалвключен во все занятиявнеурочнойдеятельности. |  7 18 7 |
|  |  Итого: |  34 |  2 |  32 |

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | № занятия | 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 сосверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбыи толерантности.**Личностные УУД:**  освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность, освоение правил ЗОЖ,умение управлять своими эмоциями вразличных 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 развиваетдвигательные действия. | 1 | 5 неделя |
| 6 | П.И «Наступление». Команднаяигра воспитывает коллективизми взаимовыручку. Развиваетбыстроту, 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. РазвитиеМеткости. | 1 | 10 неделя |
| 11 | П.И «Вороны и воробьи». Играна внимательность, развиваетловкость, реакцию. | 1 | 11 неделя |
| 12 | П.И «Удочка», со скакалкой, навыносливость, внимательность,координацию движений. | 1 | 12 неделя |
| 13 | П.И «Колдуны», развиваетдвигательные действия. | 1 | 13 неделя |
| 14 | П.И «Волки и овцы», развиваетвнимательность, выносливость,координацию, ловкость. | 1 | 14 неделя |
| 15-17 | П.И «Перестрелка». Команднаядвусторонняя игра, с игровымиприёмами, 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». Играпроводится 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 игровойплощадки. Обработка игровыхприёмов. | 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.