****

**РАЗДЕЛ I**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

   Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» для 5-11 классы      относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образовани

 Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.  Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации

- *Григорьев, Д. В.*Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

 - Формированиеуниверсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

**Актуальность программы:** Предлагаемая программа помогает  улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической  культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном  направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.  В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность,  основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

**Задачи программы**направлены на:

* Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
* Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
* Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
* Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
* Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
* Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

**Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**:

**-**формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

-  формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

        - установка на безопасный здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные УУД:**

     -принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;

-осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;

-анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;

-прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

**Познавательные УУД:**

* анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
* формулировать проблему;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
* различать обоснованные и необоснованные суждения;
* преобразовывать практическую задачу в        познавательную;

**Коммуникативные УУД:**

* принимать участие в совместной работе коллектива;
* координировать свои действия с действиями партнеров;
* корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
* задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
* содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников**Предметные результаты**:
* обобщать, делать несложные выводы;
* давать определения тем или иным понятиям;
* выявлять закономерности и проводить аналогии;
* создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
* осуществлять ***принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении*** ***учащихся***с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной   общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

 К концу года учащийся овладеет

* Основами  спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
* Технику безопасности , применяемую в базовых видах спорта;
* Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
* Историей  возникновения Олимпийских игр;
* Правилами  здорового образа жизни;
* Техникой    и тактикой  командных  действий;
* Техникой  приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
* Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
* Техникой  бега на короткие дистанции в  лёгкой атлетике;
* Техникой  кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
* Навыками  оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются:

•  создание буклетов, плакатов;

•  участие в «Дне здоровья».

**РАЗДЕЛ II**

**Содержание программы**

**Сроки реализации программы:** 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю  в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой**  проведения внеурочной деятельности является –**групповая**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

**Виды деятельности:**занятия  физической  культуры  (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема** | **Содержание** |
| 1. | Введение | (1ч.)Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр. |
| 2. | Спортивные игры  Футбол  Русская лапта  Волейбол  Баскетбол. | (33ч.)Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и  зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо» ,  «Школа мяча» , «Перестрелка»  , «Лапта», «Запятнай последнего» , «10 передач» , «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов». |
| ИТОГО | | (34ч.) |

**РАЗДЕЛ III**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | |
| **Введение** | | | **1** | |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной  и спортивной игр. | 1 | |
| **Спортивные игры** | | | | **33** |
| **Волейбол** | | | | **9** |
| 2 |  | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | 1 | |
| 3 |  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. | 1 | |
| 4 |  | Передача на точность. Встречная передача | 1 | |
| 5 |  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | 1 | |
| 6 |  | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | 1 | |
| 7 |  | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 2 | |
| 8 |  | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | 1 | |
| 9 |  | Групповые действия игроков. | 3 | |
| 10 |  | Контрольные игры и соревнования. | 3 | |
| **Русская лапта** | | | **5** | |
| 11 |  | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание. | 1 | |
| 12 |  | Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. | 1 | |
| 13 |  | Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель. | 1 | |
| 14 |  | Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами | 1 | |
| 15 |  | Командные игры и соревнования. | 1 | |
|  | | |  | |
| 16 |  | **Баскетбол.** | 9 | |
| 17 |  | Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. | 1 | |
| 18 |  | Техника владения мячом. | 1 | |
| 19 |  | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | 1 | |
| 20 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | 1 | |
|  |  | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. | 1 | |
| 21 |  | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 | |
| 22 |  | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | 1 | |
| 23 |  | Взаимодействие игроков с заслонами. | 1 | |
| 24 |  | Групповые действия. | 1 | |
| 25 |  | **Футбол** | **5** | |
| 26 |  | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой | 1 | |
| 27 |  | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | 1 | |
| 28 |  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | 1 | |
| 29 |  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 1 | |
| 30 |  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | 1 | |
|  |  | **Итого** | 34 | |