**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно – спортивная работа является ведущим направлением внеурочной деятельности, составлена в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации "(в действующей редакции);
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в действующей редакции);
* Образовательной программой основного общего образования МОУ «СОШ №5» г. Всеволожска;
* Программой Воспитания МОУ «СОШ №5» г. Всеволожска на 2021 – 2025 учебный год.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа «Спортивные игры» разработана в рамках реализации физкультурно – спортивного направления внеурочной деятельности учащихся 6 классов и предусматривает 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часа в год.

Срок реализации программы: 1 год.

**Содержание курса**

В данной программе впервые практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого школьного возраста (от 11 до 13 лет), он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

Цели программы:

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

2.Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.

3.Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

**Планируемы результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы 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** освоения учащимися программы 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 и занятий физической культурой;

 организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы 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 инвентарѐм 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;

 выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы и методы проведения занятий:**

 форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

 с целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.

 занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.

 во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов |
| 1 | Спортивная игра «Лапта» | 13 |
| 2 | Спортивная игра «Пионербол» | 9 |
| 3 | Спортивная игра «Баскетбол» | 10 |
| 4 | Эстафеты | 2 |
|  | Итого: | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | Кол-во час. | Дата проведения |
| 1 | Спортивная игра "Лапта". | Специальные беговые упражнения (СБУ). С/и "Лапта". Развитие скоростно - силовых качеств. | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 2 | Спортивная игра "Лапта". Прыжки через скакалку. | СБУ. С/и "Лапта". Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 3 | Эстафеты с баскетбольным мячом. | Ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты. П/и "Снайперы" | Уметь выполнять эстафеты, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 4 | С/и "Лапта". П/и "Снайперы". | Равномерный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры "Лапта", "Снайперы". | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 5 | Баскетбол. | Ведение мяча с изменением направления, скорости. Броски в кольцо. Игра в баскетбол. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 6 | Баскетбол. | Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски в кольцо. Игра в баскетбол. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 7 | Баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Стрит-баскетбол. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 8 | Баскетбол. | Ведение мяча с изменением направления, скорости. Броски в кольцо. Игра в баскетбол. Эстафеты. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 9 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Игра в "Пионербол". Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 10 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Игра в "Пионербол". Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 11 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Верхний прием в парах. Игра в "Пионербол". | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 12 | Спортивная игра "Лапта". ОФП. | Специальные беговые упражнения (СБУ). С/и "Лапта". Развитие мышц рук, ног, туловища. | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 13 | Спортивная игра "Лапта". Мини-баскетбол. | СБУ. С/и "Лапта". Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 14 | С/и "Лапта". П/и "Снайперы". | Равномерный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры "Лапта", "Снайперы". | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 15 | Спортивная игра "Лапта". | Специальные беговые упражнения (СБУ). С/и "Лапта". | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 16 | Баскетбол. | Ведение мяча с изменением направления, скорости. Броски в кольцо. Игра в баскетбол. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 17 | Баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Стрит-баскетбол. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 18 | Баскетбол. П/и "Снайперы" | Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски в кольцо. Игра в баскетбол. П/и "Снайперы" | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 19 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Игра в "Пионербол". Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 20 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Верхний прием в парах. Игра в "Пионербол". Эстафеты. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 21 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Верхний прием в парах. Игра в "Пионербол". Эстафеты. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 22 | Спортивная игра "Лапта". | Специальные беговые упражнения (СБУ). С/и "Лапта". Игра в футбол в парах. | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 23 | С/и "Лапта". П/и "Снайперы". | Равномерный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры "Лапта", "Снайперы". | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 24 | Спортивная игра "Лапта". Эстафеты. | Специальные беговые упражнения (СБУ). С/и "Лапта". Эстафеты с мячом. | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 25 | Баскетбол. | Ведение мяча с изменением направления, скорости. Броски в кольцо. Игра в баскетбол. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 26 | Баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Стрит-баскетбол. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 27 | Спортивная игра "Лапта". Мини-баскетбол. | СБУ. С/и "Лапта". Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 28 | Баскетбол. П/и "Снайперы" | Ловля и передача мяча в парах, тройках. Броски в кольцо. Игра в баскетбол. П/и "Снайперы" | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, ведение, броски), играть в баскетбол. | 1 |  |
| 29 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Игра в "Пионербол". Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 30 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Игра в "Пионербол". Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 31 | С/и "Пионербол". | Ловля и броски волейбольного мяча через сетку. Верхний прием в парах. Игра в "Пионербол". Эстафеты. | Уметь владеть мячом ( передавать на расстояние, ловля, броски), играть в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 32 | Спортивная игра "Лапта". | Специальные беговые упражнения (СБУ). С/и "Лапта". | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 33 | Эстафеты. | Ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты. П/и "Снайперы" | Уметь выполнять эстафеты, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |
| 34 | С/и "Лапта". П/и "Снайперы". | Равномерный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры "Лапта", "Снайперы". | Уметь выполнять специально-развивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 |  |

**Материально - техническое обеспечение**

1. Спортивный зал

2. Стенка гимнастическая

3. Скамейка гимнастическая

4. Гимнастические маты

5. Мяч малый (теннисный)

6. Мяч гимнастический

7. Мяч баскетбольный

8. Мяч мини - футбольный

9. Скакалка гимнастическая

10. Палка гимнастическая

11. Ракетки бадминтонные

12. Воланы

13. Кегли

14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

15. Ворота футбольные

16. Аптечка медицинская

17. Секундомер

18. Измерительная лента.

**Список литературы**

1. Барканов СВ. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2001.

2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.

4. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).

5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.

6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.

7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 1989.