**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Спортивные игры» для 5 – 7 классов составления на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 с изменениями и дополнениями;
2. Основной образовательной программы НОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ №276 от 26.05.2021).
3. рабочей программы внеурочной деятельности «Ритмика», Даньшина Алена Ивановна, учитель музыки ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск, первая квалификационная категория.
4. Авторской программы внеурочной деятельности «Детский фитнесс», Зеленковского С.В учителя МБОУ средняя общеобразовательная школа №4.

**Актуальность программы:**Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

**Цели программы**:

* формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся
* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье, выносливость, артистизм и благородство;

**Основные задачи программы:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
* развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* объяснить детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
* привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
* гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
* организовать здоровый и содержательный досуг.

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 5 – 7 классов реализуется в общеобразовательном учреждении в 2021-2022 учебном году в объеме 1 часа в неделю (34 часа в год)

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

* установка на здоровый образ жизни;
* основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
* ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
* знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
* Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные**  универсальные учебные действия (УУД):

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению
* ориентироваться в видах волейболе, баскетболе,общей физической подготовке;
* характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, баскетболе и волейболе.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

* организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с спортивным инвентарём сопровождением в сотрудничестве с учителем;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* оценивать правильность выполнения действия;
* проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
* организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
* контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
* задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Осуществление контроля реализацией программы включает в себя**:

* соревнования по волейболу и баскетболу;
* зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
* защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
* заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

**Формы и методы, используемые при организации занятий:**

* викторины;
* игровые занятия;
* практическое занятие
* лекция, беседа;
* эстафеты;
* конкурсы;
* выполнение заданий соревновательного характера;
* оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
* результативность участия в конкурсных программах и др.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, развитие танцевальных способностей, умений и навыков.

Практическая часть занятий предполагает основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного и соревновательного характера, составление комплексов упражнений.

**Раздел 1. Баскетбол.**

Правила поведения при секционных занятиях и работа с инвентарём. Введение в образовательную программу. Правила на соревнованиях в баскетбол. Ознакомление с техникой и тактикой в баскетболе. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности**.** выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднимание туловища. Разновидности ведения мяча на месте и в движении, правой и левой рукой. Выполнение ведения с двумя мячами одновременно. Разновидности перемещение баскетболиста с изменением направления и скорости движения. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передача мяча в движении: в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Игры в мини – баскетбол, и в баскетбол с основными правилами

**Раздел 2. Волейбол.**

Выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднимание туловища. Правила работа с инвентарём. Правила на соревнованиях в волейбол. Разметка поля. Ознакомление с техникой и тактикой игры в волейбол. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.

Виды перемещения волейболиста. Верхняя передача и нижняя передача мяча на месте над собой, в парах и в игре. Отработка подач: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача с шага и с прыжка. Выполнение наподдающего удара. Выполнение приёма мяча сверху и снизу. Индивидуальные перемещения защитника. Игра в мини – волейбол, игра в защите, игра в нападении, двухсторонняя игра. Размещение волейболиста на площадке.

**Раздел 3.** **Футбол.**

Выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднимание туловища. Правила работа с инвентарём. Правила соревнований в футбол. Значение карточек. Тактика и нападение в футболе. Тактика игры в защите. Правила судейства. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.Передвижение игрока шагом, бегом, скрестным и приставным шагом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча носком по прямой и дуге. Тактика игры в нападение и в защите: индивидуальные, групповые и командные. Игры в мини – футбол и в футбол по основным правилам.

**Раздел 4. Спортивные игры.**

Обобщение и закрепление спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Количество учебных часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Баскетбол | 10 | 2 | 8 |
| 2. | Волейбол | 10 | 2 | 8 |
| 3. | Футбол | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Спортивные игры | 4 | 1 | 3 |
| **Итого:** | | **34** | **7** | **27** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно – тематическое планирование «Спортивные игры» 5 – 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Дата** | |
| **По план** | **Факт** |
| **I. Баскетбол (10 часов)** | | | | | |
| **1.** | Правила поведения на занятиях и работа с инвентарём. Правила соревнований в баскетболе. | **1** | Лекция | 01.09 |  |
| **2.** | Прохождение начальных нормативов по ОФП | **1** | Беседа Практикум | 08.09 |  |
| **3.** | Выполнение круговой тренировки на всё тело | **1** | Беседа Практикум | 15.09 |  |
| **4.** | Техника ведения мяча и перемещения игрока | **1** | Беседа Практикум | 22.09 |  |
| **5.** | Выполнение ведения и передачи мяча | **1** | Беседа Практикум | 29.09 |  |
| **6.** | Ведение мяча и броски в кольцо с двух шагов | **1** | Беседа Практикум | 06.10 |  |
| **7.** | Броски в кольцо из различных исходных положений | **1** | Беседа Практикум | 20.10 |  |
| **8.** | Игра в мини баскетбол с тактикой защиты | **1** | Игра | 27.10 |  |
| **9.** | Ира в баскетбол с выполнением тактики нападения быстрым прорывом | **1** | Игра | 03.11 |  |
| **10.** | Игра в баскетбол с выполнением тактики защиты | **1** | Игра | 10.11 |  |
| **II. Волейбол (10 часов)** | | | | | |
| **11.** | Ознакомление с правилами соревнований по волейболу. Разметка поля | **1** | Лекция | 17.11 |  |
| **12.** | Ознакомление с техникой и тактикой игры | **1** | Беседа Практикум | 01.12 |  |
| **13.** | Выполнение комплекса упражнений для рук | **1** | Беседа Практикум | 08.12 |  |
| **14.** | Виды перемещения в волейболе. Техника передач мяча | **1** | Беседа Практикум | 15.12 |  |
| **15.** | Выполнение передачи, подачи и приёма мяча | **1** | Беседа Практикум | 22.12 |  |
| **16.** | Техника нападающего удара и его выполнение | **1** | Беседа Практикум | 29.12 |  |
| **17.** | Индивидуальное перемещение защитника в игре | **1** | Беседа Практикум | 12.01 |  |
| **18.** | Размещение волейболиста на площадке | **1** | Беседа Практикум | 19.01 |  |
| **19.** | Работа либеро в игре | **1** | Игра | 26.01 |  |
| **20.** | Игра в волейбол в нападении и защите | **1** | Игра | 02.02 |  |
| **Футбол (10 часов)** | | | | | |
| **21.** | Ознакомление с техникой и тактикой игры | **1** | Лекция | 09.02 |  |
| **22.** | Выполнение комплекса упражнений для ног | **1** | Беседа Практикум | 16.02 |  |
| **23.** | Выполнение круговой тренировки на всё тело | **1** | Беседа Практикум | 02.03 |  |
| **24.** | Передвижение игрока шагом, бегом, скрестными и приставными шагами | **1** | Беседа Практикум | 09.03 |  |
| **25.** | Выполнение удара по катящемуся мячу внутренней стороной | **1** | Беседа Практикум | 16.03 |  |
| **26.** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | **1** | Беседа Практикум | 23.03 |  |
| **27.** | Тактика игры в нападении | **1** | Беседа  Игра | 30.03 |  |
| **28.** | Игра в нападении групповое и командное | **1** | Игра | 06.04 |  |
| **29.** | Игра в мини футбол | **1** | Игра | 20.04 |  |
| **30.** | Игра в футбол по основным правилам и судейство | **1** | Игра | 27.04 |  |
| **IV. Спортивные игры (4 часа)** | | | | | |
| **31.** | Совершенствование игры в баскетбол | **1** | Игра | 04.05 |  |
| **32.** | Совершенствование игры в волейбол | **1** | Игра | 11.05 |  |
| **33.** | Совершенствование игры в футбол | **1** | Игра | 18.05 |  |
| **34.** | Соревнования игры в баскетбол и волейбол | **1** | Игра | 25.05 |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

Внеурочная деятельность: «Спортивные игры»   
Класс: 5 – 7 класс   
Учитель: Плешакова О.В.

**2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **по плану** | **дано** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |