****

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;

- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;

-требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;

- способы проверки результатов;

- материально-техническое обеспечение;

- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

- список литературы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель преподавания спортивно-оздоровительной программы:

Обучить пятиклассников основным приемам техники игры в пионербол, футбол, настольный теннис; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игр. Развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества, формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми. Научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи:

***Образовательные: -***обучать основным правилам игры в пионербол, футбол, настольный теннис;***-***обучать основным приемам этих игр.

***Развивающие: -***развивать скоростную выносливость, гибкость; ***-***развивать быстроту реакции; ***-***совершенствовать координацию и быстроту движений; ***-***развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

***Воспитательные: -***воспитывать спортивную дисциплину; ***-***воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

В результате изучения дисциплины школьники должны:

**Знать:**- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; - простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;

- историю развития данных видов в России и в мире; - правила судейства в изучаемых спортивных играх.

**Уметь:**

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре; - соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта; - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности.

Ожидаемый результат реализация программы:

* Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
* Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.
* Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

 **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного2.Планирование3.Оценка4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели2.Выделение необходимой информации3.Структурирование4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи5.Рефлексия6.Анализ и синтез7.Сравнение8.Классификации9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами2.Постановка вопросов3.Разрешение конфликтов |

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

 **Содержание курса внеурочной деятельности**

**1.Пионербол – 8 часов.**

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подачи. Перемещение. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**2.Футбол- 6 часов.**

Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по футболу.

 Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Игра  в мини-футбол. Товарищеская игра в футбол.

**3.Лыжная подготовка- 9 часов.**

История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах.

 Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**4.Настольный теннис – 8 часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра  на счет. Соревнования.

**5.Русская лапта-3 часа.**

 Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Удар сверху. Удары битой по мячу.

Игра по упрощенным правилам. Учебная игра в «Русскую лапту».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Пионербол | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Футбол | 6 | В течение урока | 6 |
| 3 | Настольный теннис | 8 | 1 | 7 |
| 4 | Лыжная подготовка | 9 | 1 | 8 |
| 5. | Русская лапта | 3 | В течение урока | 3 |
|   | ИТОГО | 34 | 3 | 31 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Дата** | **Тема занятия** |
|   | **план** | **факт** |   |
| 1 |  06.09 |   | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.  Ускорения. Бег  300-500м. Эстафета 4\*50м.Развитие скоростных качеств.** |
| 2 |  13.09 |   | История возникновения игры пионербол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по пионерболу. Ускорения. Бег  500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра « Охотники и утки» |
| 3 |  20.09 |   | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. Беговые упр . Бег 6 мин. Подтягивание. |
| 4 |  27.09 |   | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. |
| 5 |  04.09 |   | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра Учебная игра |
| 6 |  11.10 |   | **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по футболу.** Техника передвижения. |
| 7 |  18.10 |   | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными  способами. Игра  в мини-футбол. |
| 8 |  25.10 |   | Удары по мячу головой, ногой. Обманные движения. |
| 9 |  01.11 |   | Ведение мяча  различными способами . Остановка мяча. Ведение мяча. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств. |
| 10 |  15.11 |   | **Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.****История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.**  |
| 11 |  22.11 |   | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка |
| 12 |  29.11 |   | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами |
| 13 |  06.12 |   | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. |
| 14 |  13.12 |   | Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча |
| 15 |  20.12 |   | Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. |
| 16 |  27.12 |   | Обучение технике «срезка» мяча справа, слева |
| 17 |  17.01 |   | Свободная игра. Игра  на счет. Соревнования. |
| 18 |  24.01 |   | **Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.  Краткие исторические сведении в возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.** |
| 19 |  31.01 |   | Попеременный двушажный ход. |
|  20 |  07.02 |   | Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |
| 21 |  14.02 |   | Одновременный одношажный  и бесшажный ходы. Дистанция 2 км. |
| 22 |  21.02 |   | Одновременный двушажный ход. Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой».  Повторить повороты переступанием в движении. |
| 23 |  28.02 |   | Выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу. Пройти дистанцию1 км на результат.  Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой». |
| 24 |  06.03 |   | Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой». Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором. |
| 25 |  13.03 |   |  Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) |
| 26 |  20.03 |   | Техника конькового хода. Лыжная эстафета. Пройти  дистанцию 3 км со средней скоростью. Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. |
| 27 |  03.04 |   | **Футбол**. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактика игры вратаря. |
| 28 | 10.04 |  | Товарищеская игра в футбол. |
| 29 | 17.04 |  | **Русская лапта*.* Инструктаж по ТБ.**Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощенным правилам. |
| 30 | 24.04 |  | Удар сверху. Игра по упрощенным правилам. |
| 31 | 08.05 |  |  Удары битой по мячу. Ловля мяча с лета. Учебная игра в «Русскую лапту». |
| 32 | 15.05 |  | **Пионербол** .Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. |
| 33 | 22.05 |  | Подачи. Перемещение. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол. |
| 34 | 29.05 |  | Турнир по пионерболу. |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | [Поделиться](https://vk.com/share.php?url=https%3A%2F%2Fxn--j1ahfl.xn--p1ai%2Flibrary%2Frabochaya_programma_vneurochnoj_deyatelnosti_v_56_kla_103405.html) |  |

 |  |