

**Раздел 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности спортивные игры для учащихся 8 класса в соответствии с Федеральными Государственными Стандартами разработана на основе:   
-Программа Физическая культура, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. Начальная школа ХХI века М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2015 г.  
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2019 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;   
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. М.: Просвещение, 2010.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 5-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

**Цели программы:**

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

*Обучающие:*  
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;  
-обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;  
-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.  
*Развивающие:*  
-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;  
-гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;  
-повышение физической и умственной работоспособности школьника;  
*Воспитывающие:*  
-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;  
-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.  
-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

**Объем программы:** На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа.

**Основные формы работы на занятии:** коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

**Раздел 2.Содержание курса с внеурочной деятельности указанием форм организации и видов деятельности.**

Спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Программа представлена пятью блоками**:

1 игры на знакомство,

2 народные игры,

3 игры на развитие психических процессов,4- подвижные игры,

5 спортивные игры.

В свою очередь блоки делятся на :

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.

-Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

-Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

-Игры с элементами футбола,баскетбола и волейбола.

Пионербол,мини-футбол , мини - баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

**К концу учебного года дети должны знать и уметь:**

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**Раздел 3.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

**Литература.**

1.В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

2.      Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

3.      «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

4.      «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г

5.      Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

6.       Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

7.      Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,

2006 г

8.      Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород,  Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | УУД | Дата проведения. | |
| 8а класс | класс |
|  | | | | | |
| 1. | Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Рукопожатие.»  Спортивная игра : мини-футбол | Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 2 | Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.»  Спортивная игра : мини-футбол | Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 3. | Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол | Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .. Развитие скоростно-силовых способностей | Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 4. | Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол | Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .. Развитие скоростно-силовых способностей | Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 5 | Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол | Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .. Развитие скоростно-силовых способностей | Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 6 | Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол | Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .. Развитие скоростно-силовых способностей | Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 7 | Русские народные игры. Горелки. Вышибала.  Спортивная игра : мини-футбол | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 8 | Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер  Спортивная игра : мини-футбол | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 9 | Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 10 | Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер  Спортивная игра : мини-футбол | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 11 | Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол. | Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 12 | Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини-футбол. | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры. |  |  |
| 13 | Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : мини-футбол. | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 14 | Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол. | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 15 | Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол. | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 16 | Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол. | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 17 | Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 18 | Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол. | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 19 | Эстафета с переноской предметов.  «Перетягивание каната»  «Не намочи ног». | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 20 | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 21 | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 22 | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».  Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 23 | «Кто дольше не собьётся», «Удочка».  Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 24 | Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  Весёлые старты. | Подвижные игры..Весёлыестарты.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 25 | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 26 | Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками  Спортивная игра Пионербол | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 27 | Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 28 | Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 29 | «Подвижная цель», «Передал – садись»Спортивная игра Пионербол | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 30 | Эстафета с мячами, скакалками  Спортивная игра Пионербол | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 31 | Эстафета с мячами, скакалками  Спортивная игра Пионербол | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 32 | Эстафета с мячами, скакалками  Спортивная игра Пионербол | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 33 | Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Спортивная игра.  Развитие координации, выносливости,  реакции. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |
| 34 | Подвижная цель», «Передал – садись»Спортивная игра Пионербол с элементами волейбола | Спортивная игра.  Развитие координации, выносливости,  реакции. | Уметь, самостоятельно играть в разученные игры |  |  |