Программа внеурочной деятельности

**Спортивно – оздоровительное направление**

**«Подвижные игры с элементами спортивных игр»**

**Цель**:    содействие  всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи**направлены на:

       укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

       обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

       воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**Пояснительная записка**

   Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

   Подвижная игра – 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.

   Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

   Программа представлена четырьмя блоками:  народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

     Дети научатся:

      играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться 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;

    знать:

       о способах и особенностях движение и передвижений человека;

       о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

       об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

       о причинах травматизма  и правилах его предупреждения;

   уметь:

       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.

**Подвижные игры** – универсальное и незаменимое средство физического воспитания детей. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений, оказывая комплексное воздействие на растущий организм, на все стороны ребенка. Спортивно - игровой метод физического воспитания – отличная школа закалки воли и характера. Во время игры надо уметь реализовывать свои двигательные возможности, а игровая ситуация занятий вносит обилие эмоций, независимо от того участник ты или болельщик.

В подвижные игры в 5 классе все больше включают элементы спортивных игр, гимнастики и легкой атлетики. Повторяются и усложняются игры, изученные в предыдущих классах.   
 Игры с элементами баскетбола и ручного мяча – типа эстафет, борьбы за мяч между командами: «Мяч капитану», «Пионербол», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».   
 Игры с элементами волейбола типа встречных и линейных эстафет, с передачей мяча по кругу: «Пасовка волейболистов», « Летучий мяч» и др. Игры с элементами футбола – передачи мяча по кругу ногой: «Ножной мяч в кругу»; эстафеты с гонкой мяча ногой, салки мячом.   
  
Игры с прыжками – командные соревнования в прыжках в длину с места: «Челнок» и др.   
  
Игры с элементами сопротивления – «Перетягивание через черту», повторение «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», эстафеты с элементами волейбола.   
  
Игры с элементами футбола – «Пробей стенку», эстафеты с ведением мяча ногой.   
  
Игры с прыжками типа эстафет – эстафета с чехардой и др.   
  
Игры с элементами сопротивления в парах и группами - «Сильные и ловкие» и т.п**.**

В средних классах используются главным образом подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры содействуют решению образовательных задач, с их помощью осуществляется и развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, координации), а также морально – волевых, гражданских качеств (честности, смелости, товарищества, коллективизма и др.) Подвижные игры на уроках способствуют решению и оздоровительных задач. Ведь всем известно, что игра благотворно влияет на развитие организма детей, содействует укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом. Продолжается воспитание организаторских и судейских навыков, умения оценивать поведение играющих.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Дата**  **Проведения** |
| 1-2 | «Мяч капитану» | Игры с элементами баскетбола и ручного мяча |  |
| 3-4 | «Пионербол» |  |
| 5-6 | «Мяч ловцу» |  |
| 7-8 | «Борьба за мяч» |  |
| 9-10 | «Встречная эстафета» | Игры с элементами волейбола |  |
| 11-12 | «Линейная эстафета» |  |
| 13-14 | «Пасовка волейболистов» |  |
| 15-16 | «Летучий мяч» |  |
| 17-18 | «Перестрелка» |  |
| 19-20- | «Охотники и утки» |  |
| 21 | «Эстафеты с гонкой мяча ногой» | Игры с элементами футбола |  |
| 22 | «Эстафеты с ведением мяча ногой» |  |
| 23 | «Ножной мяч в кругу» |  |
| 24 | «Салки мячом» |  |
| 25 | «Пробей стенку» |  |
| 26-27 | Командные соревнования в прыжках в длину с места | Игры с прыжками |  |
| 28 | «Челнок» |  |
|  | «Перетягивание через черту» | Игры с элементами сопротивления |  |
| 29 | «Сильные и ловкие» |  |
| 30 | «Выталкивание из круга» |  |
| 31 | «Тяни в круг» |  |
| 32 | «Два мяча через сетку» | Учебные игры с заданием |  |
| 33 | «Игра в волейбол без подачи» |  |

**Использованная литература:**

1.     Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.

2.     Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. : Знание, 1987.

3.     Ладыженская Т.А. и др. Детская риторика в рассказах и рисунках: Учебная тетрадь для первоклассника. В 2-х ч. – М. Издательский дом. С-инфо; Издательство «Баласс», 2006.

4.     Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – Самара: Издательство. Учебная литература, 2006.

5.     Саплина Е.В., Саплина А.Н. Введение в историю. 3 класс : Учебник для общеобразовательных учебных заведений. – М. : Дрофа, 1997.

6.       Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М. : Ф и С, 1975.