**МОБУ "ВОЛХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5"**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

«**Подвижные игры**»

**Направление: физкультурно-спортивное**

для обучающихся 7-11 лет

**Волхов 2023**

Р**езультаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

Ученик получит возможность научиться

— 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.

**Метапредметные результаты:**

Ученик научится:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты**:

Ученик получит возможность научиться:

—организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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;

— 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 занятий:**

Ведущей формой организации обучения является **групповая.** Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

* смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
* смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности**: игровая, познавательная.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

**Способы проверки знаний и умений:**

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Содержание программы.**  (68 занятий)

**Игры с бегом (16 часов).**

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

* Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу».
* Комплекс ОРУ. Игра «Два мороза»
* Комплекс ОРУ в кругу. Игра **«**Волк и овцы»

**Игры с мячом (16 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре».
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу».
* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Снайпер».
* Комплекс ОРУ с мячами. Мини-футбол.
* Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Пионербол»

**Игры с прыжками (12 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

* Комплекс ОРУ. Игра Игра «В дальнюю зону».
* Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
* Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
* Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».
* Комплекс ОРУ. Игра «Зайцы в огороде»
* Комплекс ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком»

**Эстафеты (14 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

* Эстафеты

**Народные игры (10 часов)**

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Знакомство с играми народов России. Классификация народных игр. Инструктаж по ТБ.

Практические занятия:

* Разучивание народных игр.

**Календарно – тематический план**

**дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание. | Кол-во часов. | | | | | Дата проведения |
| Теория | Практика | | | |
| Игры с бегом | | | | | | | |
| 1 | Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 2ч | | - | | |  |
| 2 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». | - | | 2ч. | | |  |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мешочек». | - | | 2ч. | | |  |
| 4 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». | - | | 2ч. | | |  |
| 5 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». | - | | 2ч. | | |  |
| 6 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». | - | | 2ч. | | |  |
| 7 | Комплекс ОРУ. Игра «Два мороза» | - | | 2ч. | | |  |
| 8 | Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Волк и овцы» | - | | 2ч. | | |  |
| Игры с мячом | | | | | | | |
| 1 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». | - | | 2ч. | | |  |
| 2 | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». | - | | 2ч. | | |  |
| 3 | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Снайпер». | - | | 4ч. | | |  |
| 4 | Комплекс ОРУ с мячами. Мини-футбол. | - | | 4ч. | | |  |
| 5 | Комплекс ОРУ в кругу. Игра «Пионербол» | - | | 4ч. | | |  |
| Игры с прыжками | | | | | | | |
| 1 | Комплекс ОРУ.Игра «В дальнюю зону». | **-** | | | 2ч. | |  |
| 2 | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | - | | | 2ч. | |  |
| 3 | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | - | | | 2ч. | |  |
| 4 | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | - | | | 2ч. | |  |
| 5 | Комплекс ОРУ. Игра «Зайцы в огороде» | - | | | 2ч. | |  |
| 6 | Комплекс ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком» | - | | | 2ч. | |  |
| Эстафеты | | | | | | | |
| 1 | Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. | 2ч. | | | | - |  |
| 2 | Комплекс ОРУ. Эстафета зверей. | - | | | | 2ч. |  |
| 3 | Комплекс ОРУ. Новогодняя эстафета. | - | | | | 2ч. |  |
| 4 | Комплекс ОРУ. Эстафета 23 февраля. | - | | | | 2ч. |  |
| 5 | Комплекс ОРУ. Эстафета 8 марта. | - | | | | 2ч. |  |
| 6 | Комплекс ОРУ. Весенние старты. | - | | | | 2ч. |  |
| 7 | Комплекс ОРУ. Эстафета «День победы» | - | | | | 2ч. |  |
| Народные игры. | | | | | | | |
| 1 | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Знакомство с играми народов России. Классификация народных игр. Инструктаж по ТБ. | 2ч. | | | | - |  |
| 2 | Комплекс ОРУ. Башкирская народная игра «Липкие пеньки» | - | | | | 2ч. |  |
| 3 | Комплекс ОРУ. Русская народная игра «Горелки» | - | | | | 2ч. |  |
| 4 | Комплекс ОРУ. Якутская народная игра «Вестовые» | - | | | | 2ч. |  |
| 5 | Комплекс ОРУ. Карельская народная игра «Оленма» (Я есть) | - | | | | 2ч. |  |

**Материально – техническое обеспечение программы**: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

**Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

* словесные: рассказ, объяснение нового материала;
* наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
* практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

**Литература**

1.       Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//

В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.

2.      Гришина Г.Н.   Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.

3.       Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов  мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.

4.      Лях В. И., Зденевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зденевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.