**КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Подвижные игры- одно из действенных средств разностороннего физического воспитания подрастающего поколения, непременный спутник счастливого детства. Существует множество игр. Велика их роль в воспитании, обучении, нравственном становлении личности. Народная мудрость гласит: каков человек в игре, таков он и в жизни. Играя, ребенок познает мир.

Известный голландский философ и историк культуры Иоганн Хейзингер писал, что игра является источником и прообразом всей человеческой культуры.

В средней школе, занятия играми помогают решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, готовят к сдаче нормативов комплекса ГТО. Помощью игр преподаватели физического воспитания успешно обучают ребят новым движениям и закрепляют изученные ранее. Как показывает опыт, отдельные полюбившиеся ребятам игры долго служат предметом самостоятельных упражнений дома. Это особенно важно, так как сегодня психологи и психиатры приходят к выводу, что объем игровой деятельности детей сократился. Родился даже такой термин - игровая дистрофия. А если ребенок в детстве не доиграл, то игровая дистрофия может быть в дальнейшем невосполнима, что сказывается на развитии эмоционального мира личности.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

 укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

 развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

     формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

     формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

      выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

     совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

    приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

    обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

    воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

   содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Для достижения поставленной цели**   **используются различные формы занятий:** урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка,  эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп,  историческое путешествие.

**Методы проведения занятий разнообразны:** метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации занятий:** индивидуальные, групповые, фронтальные.

**Формы контроля опорной системы знаний:** наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

**Условия реализации:** наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

**Результаты освоения содержания курса «Подвижные игры»**

Базовым результатом является освоение учащимися основ физкультурной, игровой деятельности. Кроме того, игры способствуют развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки курса «Подвижные игры».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися программы являются следующие умения:

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха иигр;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия, организовывать отдых и досуг с использованием игр,

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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 инвентарем 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения предметного содержания курса «Подвижные игры» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и темы урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основной деятельности ученика** |
|
| **1** | Игра с элементами общеразвивающих  упражнений(разучивание игры «Класс, смирно!»)  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр | **1** | Освоить команды «Класс смирно», «Становись», Равняйсь**»** |
| **2** | Игра с элементами общеразвивающих  упражнений (разучивание игры «Совушка») | 1 | Подобрать упражнения по инициативе учеников. |
| 3 | Игра с элементами общеразвивающих  упражнений(разучивание игры «Запрещенное движение»). | **1** | Соблюдать правила игры,выбрать помошника для контроля |
| 4 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  . | 1 | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 5 | Игра на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «Конники спортсмены».) | 1 | Разучивать различные варианты бега. |
| 6 | Игра на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «Два мороза». | 1 | Совершенствовать ловкость, быстроту реакции. |
| 7 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 1 | Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 8 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| 9 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «С кочки на кочку» | 1 | Закрепить три фазы прыжка (разбег, толчок, полет). |
| 10 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыжок за прыжком» | 1 | Освоить правильное приземление. |
| 11 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель». |
| 12 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность(разучивание игры «Попади в мяч» | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр |
| 13 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. |
| 14 | Игры на закрепление и совершенствование метания на точность(разучивание игры «Сбей городок» | 1 | Развивать меткость, точность. |
| 15 | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. |
| 16 | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. |
| 17 | «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «На одной ноге» | 1 | Соблюдать правила игры, технику безопасности во время игры. |
| 18 | Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.  Проявлять быстроту и ловкость.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. |
| 19 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Удочка» | 1 | Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча.  Развивать физические качества. |
| 20 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | Развивать физические качества.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| 21 | Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | Осваивать передвижение с мячом, ведение мяча |
| 22 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Косой удар» | 1 | Осваивать передачу и ловлю мяча. |
| 23 | Урок – экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки». | 1 | Освоить двигательные действия волейболиста: стойка. |
| 24 | Игры с волейбольным мячом (разучивание игры «Брось, отбей»). | 1 | Освоить отбивание мяча. |
| 25 | Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки». | 1 | Освоить упражнения с волейбольными мячами.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке. |
| 26 | Подвижные игры на материале волейбола.  Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо». | 1 | Осваивать универсальные  умения управлять эмоциями во время подвижных игр.  Развивать физические качества. |
| 27 | Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке. |
| 28 | Ведение и остановка  мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 | Освоить ведение и остановку футбольного мяча.  Выявлять ошибки при выполнении упражнений. |
| 29 | Урок – игра Правила игры в футбол. | 1 | Освоить правила игры в футбол.  Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников. |
| 30 | Упражнения с футбольным мячом. Подвижная игра «Ловкий вратарь» | 1 | Развивать физические качества(ловкость, быстроту реакции).. |
| 31 | Урок – игра. Мини футбол по упрощенным правилам. | 1 | Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. |
| 32 | Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | Развивать физические качества.  Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. |
| 33 | Спортивный марафон «Внимание, на старт». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| 34 | «Веселые старты» на свежем воздухе. | 1 | Проявлять взаимовыдержку во взаимоотношениях со сверстниками в командных играх . |