

Краснодарский край
Муниципальное образование Тбилисский район п. Октябрьский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
имени Волкова Ивана Михайловича



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 9»

Некрылова О.В.

от 30 августа 2024 года приказ № 479

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность
«Спортивные игры»

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 классы
среднее общее образование 5-6 классы

Учитель Епишкина Ирина Викторовна.

Программа разработана **в соответствии**

-с требованиями ФГОС начального общего и среднего общего образования
-основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ №9»

и на основе

примерной основной образовательной программы начального общего и
среднего общего образования, внесенной в реестр образовательных
программ, утвержденной решением федерального учебно-методического
объединения по общему образованию пр. от 08.04.2015г. № 1/15

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и среднего общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся.

Спорт - это одна из основных форм организации школьников для систематических занятий физическими упражнениями.

Составным элементом занятий спортом является учебно-тренировочный процесс, который осуществляется в соответствии с программами спортивных секций.

Основными задачами спортивных секций в общеобразовательной и профессиональной школе являются:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- развитие индивидуальных физических способностей до высокого уровня с целью достижения спортивного успеха в соответствии с возрастом и полом;
- формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков культурного поведения;
- совершенствование организаторских способностей в спортивно-массовой и оздоровительной работе с учащимися разного возраста.

Характеристика курса

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа курса «Спортивные игры» включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игровых видов спорта. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 1-4, 5-6 классов и реализуется в рамках дополнительного образования в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игровых видов спорта, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация игровых видов спорта как спортивных видов, так и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

Обучения
Спортивной-тренировки
Наглядности
Сознательности и активности
Систематичности
Доступности

Формы проведения занятий

подвижные игры, игры с элементами спортивных видов спорта, соревнование, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа

Методы

словесные (рассказ учителя. Инструктаж, беседа. обсуждение)
наглядные
метод расчлененного упражнения
метод целостного упражнения
метод строго-регламентированного упражнения
метод частично-регламентированного упражнения
повторный метод
метод активизации
игровой
соревновательный
круговой

Особенности организации учебного процесса.

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно -ориентированная.

Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.

Продолжительность занятия 1 час. в неделю

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку

В спортивные секции общей физической подготовки принимаются все учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе, в возрасте от 7 до 12 лет.

Учащихся распределяют по учебным группам в зависимости от возраста: первый год обучения - подготовительная группа (7-8 лет); второй год обучения - младшая детская группа (9-10 лет); третий год обучения -- старшая детская группа (11-12 лет).

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод).

Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, баскетбол по упрощенным правилам, мини-футбол, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудно.

Учащиеся общеобразовательных школ в результате такой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы достигают оптимального уровня физической подготовки.

Место курса в учебном плане

Учебный план МБОУ СОШ №9 составлен на основании Федерального учебного плана.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 9 на курс «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю.

Основное содержание курса

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

Развитие мышления. Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.

Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты

Результатом занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский-ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре дру-гих народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопережива-ние чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная системаежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

Применять полученные знания в игре.

Контролировать свое самочувствие.

Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определять общую цель и путей её достижения.

Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Излагать факты истории развития спортивных видов спорта

Предметные результаты

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от 28 августа 2024 г. № 1
_____ Л.И.Бондарь

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ О.В. Гречишкина
29 августа 2024г.

