

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа №7 г. Медногорска»**

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № ____

от «__» _____ 2023 года

Председатель педсовета

Подпись, печать ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

спортивного кружка

«Сильные, ловкие, смелые».

Срок реализации: 2 года

Составил: Щеглова Евгения Игоревна

учитель физической культуры I категории

г. Медногорск

Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности..... 3-8
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности 9-10
3. Календарно – тематическое планирование 11

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа составлена на основе:

Методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся.

Программа рассчитана на детей школьного возраста на 2 года обучения. Ведётся 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы – форма кружка.

Режим занятий: продолжительность 30- 40 минут проводятся, в группах не более 15-ти детей, но и не менее 8-ми.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Новизна данной программы заключается в том, что она отвечает запросам и требованиям, предъявляемым ФГОС НОО – это формирование творческой, всесторонне-развитой личности, создание условий для реализации тех универсальных учебных действий, которыми должна обладать личность в настоящее время. Программа дает возможность для

реализации развития индивидуальных, спортивных и творческих способностей детей, помогает открыть перспективу для будущего развития личности, дает возможность ей самоутвердиться.

Актуальность программы состоит в том, что воспитание занимает одно из ключевых мест в системе спортивного воспитания. Оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Развитие игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Правильно организованные спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Методические рекомендации

Особенности реализации программы:

Основная форма образовательной работы с обучающимися: игровые занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование спортивных способностей и физических качеств каждого обучающегося.

Внеурочная деятельность реализуется в следующих видах:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;

- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность;
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- 7) трудовая (производственная) деятельность;
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;

Все виды внеурочной деятельности должны быть строго ориентированы на воспитательные результаты.

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Формы организации спортивной деятельности:

- физкультурные занятия;
- занятия – соревнования;
- тренировки;
- спортивные игры.

Основной формой работы является физкультурное занятие, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Мы должны стремиться к тому,

чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Личностные

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Для оценки планируемых результатов проводится диагностика обучающихся два раза в год, стартовая и итоговая. На начало и конец учебного года обучающиеся проходят процедуру тестирования уровня основных, базовых навыков, умений и способностей. Физические способности - это совокупность (система) психомоторных, чувственно-эмоциональных и рациональных функциональных свойств индивида, проявляющихся в его эмоциональности и успешной реализации спортивной деятельности. Предлагаемые в программе методические рекомендации диагностики физических способностей обучающихся 1-2 год обучения (*Приложение 1*), 3-4 год обучения (*Приложение 2*) представляют собой систему игровых тестов. Преимущества предлагаемых тестов состоят в том, что они:

- опираются не только на оценку способностей, но и на изучение познавательной деятельности в целом;
- дают сравнимые между собой результаты.

Мотивирующим аспектом организации выполнения тестовых заданий выступает игровая форма их предъявления. Оцениваются данные параметры по трём уровням (оптимальный, допустимый и критический). Результаты обсуждаются с воспитанником, при этом происходит нацеливание обучающегося на дальнейшее продвижение и улучшение результатов.

Занятия по программе состоят из следующих этапов:

- гимнастика
- эстафеты
- усвоение навыков
- разучивание игр

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий
1	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
2	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
3	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
4	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
5	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
6	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
7	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
8	Бег по кругу, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий.
9	Стойки и перемещения баскетболиста.
10	Стойки и перемещения баскетболиста.
11	Стойки и перемещения баскетболиста.
12	Стойки и перемещения баскетболиста.
13	Остновки баскетболиста «Прыжком»
14	Остновки баскетболиста «Прыжком»
15	Остновки баскетболиста « В два шага»
16	Остновки баскетболиста « В два шага»
17	Передачи мяча
18	Передачи мяча
19	Ловля мяча
20	Ловля мяча
21	Ведение мяча
22	Ведение мяча
23	Ведение мяча
24	Ведение мяча
25	Броски в кольцо
26	Броски в кольцо
27	Броски в кольцо
28	Броски в кольцо
29	Игра в защите
30	Игра в защите
31	Игра в нападении
32	Игра в нападении
33	Игра в баскетбол
34	Игра в баскетбол
35	Челночный бег 3*10 м, бег до 10 минут
36	Челночный бег 3*10 м, бег до 10 минут
37	Лыжная подготовка
38	Лыжная подготовка
39	Лыжная подготовка
40	Лыжная подготовка
41	Лыжная подготовка
42	Лыжная подготовка
43	Лыжная подготовка
44	Лыжная подготовка
45	Верхняя передача мяча. Прием мяча
46	Верхняя передача мяча. Прием мяча
47	Верхняя передача мяча. Прием мяча
48	Верхняя передача мяча. Прием мяча
49	Нижняя передача мяча. Прием мяча

50	Нижняя передача мяча. Прием мяча
51	Нижняя передача мяча. Прием мяча
52	Нижняя передача мяча. Прием мяча
53	Нижняя прямая подача. Прием мяча
54	Нижняя прямая подача. Прием мяча
55	Нижняя прямая подача. Прием мяча
56	Нижняя прямая подача. Прием мяча
57	Игра в волейбол. Пионербол
58	Игра в волейбол. Пионербол
59	Игра в волейбол. Пионербол
60	Игра в волейбол. Пионербол
61	Игра в волейбол. Пионербол
62	Бег на длинные дистанции. Эстафеты
63	Бег на длинные дистанции. Эстафеты
64	Бег на длинные дистанции. Эстафеты
65	Бег на длинные дистанции. Эстафеты
66	Бег на длинные дистанции. Эстафеты
67	Бег на длинные дистанции. Эстафеты
68	Бег на длинные дистанции. Эстафеты

