

**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 |

