

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области начальная школа с. Красноармейское
муниципального района Красноармейский Самарской области

Рассмотрено

на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

от 26.08.2021 г.

Руководитель МО

_____ Великанова Е.В.

Проверено

Заместитель

директора по УВР:

_____ Демина Е.В.

Утверждено

Директор ГБОУ НШ

с. Красноармейское:

_____ Григорьева М.Н.

30.08.2021 г.

Рабочая программа

**внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Спортивные игры»**

2021 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО ГБОУ НШ с. Красноармейское на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов образовательных учреждений В.И. Ляха, может реализовываться в ШСК.

Актуальность

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа « Спортивные игры» включает в себя подвижные игры: пионербол, элементы баскетбола, мини – футбол, ОФП.

Цель программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

– ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

– формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

Определять и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. *Коммуникативные УУД:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- осознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Особенности возрастной группы детей

Возрастные особенности детей 7—11 лет в физическом развитии.

Этот возраст является переломным этапом в развитии ребенка.

Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально.

Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7—10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

Возрастные особенности детей 7-11 лет в психическом развитии.

Период становления личности от 7 до 11 лет связан с осознанием своего места в системе общественных отношений, появлением начал творческого отношения к действительности. Формирование произвольности психических процессов, внутреннего плана действий, рефлексии собственного поведения обеспечивает развитие потребности ребенка в получении признания других людей, требуя развертывания системы взаимоотношений с ними, новой социально значимой деятельности. В этом возрасте Я-концепция ребенка под воздействием расширяющегося социального окружения продолжает видоизменяться. Такие факторы, как новый уровень самовыражения, приобретаемые в процессе занятий спортивными играми, более высокий уровень компетентности в целом, групповая деятельность обычно поднимают самооценку ребенка. На этом жизненном этапе Я-концепция основывается на социальных взаимоотношениях и сравнении своих достижений со сверстниками.

Режим занятий

Программа курса рассчитана в 1 классе - 33 часа, 2 - 4 классах - 34 часа из расчета 1 занятие в неделю, продолжительностью 40 мин.

Тематический план для 1 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Теоретических занятий	Практических занятий	Всего
1.	Значение спортивных игр для укрепления здоровья.	В процессе занятий		
2.	Подвижные игры	-	19	19
3.	Пионербол	-	5	5
4.	Мини футбол	-	5	5
5.	Упражнения на развитие координации.	-	2	2
6.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	-	2	2

ИТОГО	-	33	33
--------------	---	-----------	-----------

Тематический план для 2 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Теоретических занятий	Практических занятий	Всего
1.	Значение спортивных игр для укрепления здоровья.	В процессе занятий		
2.	Подвижные игры	-	10	10
3.	Пионербол	-	14	14
4.	Мини футбол	-	6	6
5.	Упражнения на развитие координации.	-	2	2
6.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	-	2	2
	ИТОГО	-	34	34

Тематический план для 3 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Теоретических занятий	Практических занятий	Всего
1.	Значение спортивных игр для укрепления здоровья.	В процессе занятий		
2.	Подвижные игры	-	8	8
3.	Пионербол	-	8	8
4.	Мини футбол	-	8	8
5.	Баскетбол	-	6	6
5.	Упражнения на развитие координации.	-	2	2
6.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	-	2	2
	ИТОГО	-	34	34

Тематический план для 4 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Теоретических занятий	Практических занятий	Всего
1.	Значение спортивных игр для укрепления здоровья.	В процессе занятий		
2.	Подвижные игры	-	8	8
3.	Пионербол	-	8	8
4.	Мини футбол	-	8	8

5	Баскетбол	-	6	6
5	Упражнения на развитие координации.	-	2	2
6	Упражнения на развитие силы и выносливости.	-	2	2
	ИТОГО	-	34	34

Содержание

Подвижные игры - направленные на развитие основных физических качеств;
- развитие игровой деятельности:

Пионербол - правила игры; охрана здоровья и гигиена; профилактика травматизма; техника игры в пионербол ; тактика игры в пионербол; игровая практика:

Мини футбол - правила игры; профилактика травматизма; гигиена футболиста; техника удара по мячу; техника ведения мяча; техника остановки и отбора мяча; тактические комбинации; пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»:

Баскетбол - правила игры; профилактика травматизма; гигиена баскетболиста; техника ведения мяча; техника передачи мяча; техника бросков мяча:

Упражнения на развитие координации - произвольно преодоление простых препятствий. Выполнение упражнений с предметами (скакалка). Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Подвижные игры направленные на развитие координации.

Упражнения на развитие силы и выносливости- упражнение на отягощение (гантели, резиновый жгут, подтягивание, приседание); динамические упражнения с переменной опоры на руки, стойка на руках, подтягивание в висе и лёжа, отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжки вверх- вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик:

Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2008.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2009
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2008. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2009. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2008. – 112 с.
12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2009, с.57.
14. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2011. – 120 с.