

**Администрация муниципального образования муниципального района
«Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»
«Выльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение**

«Утверждаю»:

Директор школы _____
Р.С. Торлопова

Приказ от _____
№ _____
М.П.

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные игры».**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 4-6 класс.

Срок реализации: 1 год

Разработчик: учитель физической культуры –
Боднарюк Дмитрий Юрьевич

с. Выльгорт

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- образования

Вид программы: модифицированная

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивное совершенствование.

Актуальность.

Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы обусловлена формированием потребностей и мотивов у подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения.

Спортивные игры занимают одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали их большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека.

Освоение элементов спортивных игр неразрывно связано с освоением жизненно важных двигательных действий и познанием рефлексивных процессов в доступной для учащихся форме.

Элементы спортивных игр способствуют овладению навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развитию быстроты мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, концентрации внимания и способность ее распределения.

Общая характеристика курса:

Программа курса «Спортивные игры» предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия проводятся 2 раза в

неделю по 1 часу, Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Курс «Спортивные игры» является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создана для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий.

Для занимающихся в спортивной секции «Спортивные игры» предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель и задачи курса.

Цель - выполнение социального заказа на формирование мотивации учащихся подросткового возраста к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, профилактику асоциального поведения подростков через обучение основным элементам спортивных игр.

Задачи:

1. Образовательные:

- Формирование у учащихся теоретических знаний в области спортивных игр;
- Обучение учащихся основам техники элементов спортивных игр;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

2. Развивающие:

- Развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Расширение объема двигательных действий;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Формирование тактического мышления.

3. Воспитательные:

- Создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- Формирование чувства коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи.

Место в учебном плане школы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитана на один год обучения, объемом – 68 часов, периодичность занятий – 2 раза в неделю. Часы, предназначенные на теорию, не ведутся отдельно. Данная деятельность происходит на каждом занятии, занимая 5 % - 10% всего времени.

Особенности возрастной группы:

В группу входят мальчики 10-12 лет, желающие научиться спортивным играм, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы работы: командная, малыми группами, индивидуальная.

Методы реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ), творческие (развивающие игры), методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Планируемые результаты внеурочной деятельности.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Спортивные игры», являются показатели, характеризующие общее оздоровление и физическое укрепление детей:

- улучшение физических кондиций
- рост уровня развития физических качеств
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- рост личностного развития ребёнка

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Сдача контрольных нормативов
- Тестирование по теории

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание внеурочной деятельности.

Раздел 1. Вводное занятие. Раздел «Вводное занятие» содержит инструктаж по технике безопасности, а также первичную проверку знаний, умений и навыков занимающихся.

Раздел 2. Теоретическая подготовка. В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.

Раздел 3. Техническая подготовка. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники.

Раздел 4. Тактическая подготовка включают в своё содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно важных двигательных навыков и умений

Раздел 5. Контрольные нормативы: содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Раздел 6. Промежуточная аттестация: выполнения нормативов по физической подготовке, проверка теоретических знаний занимающихся, определение уровня подготовки освоения пройденного материала.

Раздел 7. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года.

Тематическое планирование

№	Разделы	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Теоретическая подготовка	3	-	3
3	Техническая подготовка	-	46	46
4	Тактическая подготовка	3	10	13
5	Контрольные нормативы	-	2	2
6	Промежуточная аттестация	1	1	2
7	Итоговое занятие	-	1	1
Итого		8	60	68

Формы контроля и оценки результатов

Формой подведения итогов программы является сдача итоговых нормативов внутри группы. К моменту завершения обучения по программе учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья;
- соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль физического состояния.

Методическое и техническое обеспечение

1.	Для педагога: 1. Былеева Л.М., Коротков И.М. Подвижные игры «Физкультура и спорт» [Текст] / Л.М. Былеева. - М., 1986.-154 с. 2. Делигишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст]/ А.А. Делигишин - Киев, 1989. - 235 с. 3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 160 с. 4. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов. / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с. 5. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - 2-е изд., исп. - М.: Советский спорт, 2004 г. - 464 с.
3.	Спортивная площадка; Спортивный зал. Тренажерный зал
3.	Инвентарь: Секундомер, мячи баскетбольные, мячи волейбольные