

ПРОГРАММА «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ИГРА – ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЦЕННЫЙ СПОСОБ ВОВЛЕЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ, ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ. В ИГРАХ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ, ГЛАВНОЕ ВНИМАНИЕ ОБРАЩАЕТСЯ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ СТОРОНУ, ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, СТРЕМЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ ОРГАНИЗОВЫВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ОСНОВЫВАЯСЬ НА ЧЕТКИХ И ЖЕСТКИХ ПРАВИЛАХ СПОРТИВНЫХ ИГР, КОТОРЫЕ ДАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ КАЖДОМУ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ РАЗВИВАТЬ СВОИ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ КАК В ЛЮБЫХ ВИДАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТАК И В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ.

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:

- об увеличении двигательной активности (через различные виды подвижных и спортивных игр);
- о развитии физических качеств обучающихся (через использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам);
- о внедрении современных систем физического воспитания (ритмика, аэробика, различные виды единоборств).

Основными документами, на основании которых составлена программа по внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры», являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».
4. Основная образовательная программа МОУ «НСОШ № 2».
5. Локальные акты МОУ «НСОШ № 2», обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности в рамках федерального государственного образовательного стандарта.

А также методические пособия:

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

НОВИЗНОЙ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО В ОСНОВЕ ЛЕЖИТ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД, КОТОРЫЙ СОЗДАЕТ ОСНОВУ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УСПЕШНОГО УСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, КОМПЕТЕНЦИЙ, ВИДОВ И СПОСОБОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

Для реализации программы школа имеет следующие ресурсы: зал спортивных игр (большой), зал гимнастики и подвижных игр (малый), пришкольные спортивные площадки и естественный природный ландшафт для занятий на открытом воздухе в период учебного года. Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастным-половым особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствующей учебной четверти.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры, различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр специфична в связи с их

кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В 5 классах предлагается проводить занятия в форме подвижных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

Форма организации: спортивная секция.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Формы работы: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

Предполагаемые формы контроля и отчетности:

- ullet дневник самоконтроля за результатами спортивных достижений (страничка портфолио ученика);
- ullet создание буклетов, плакатов;
- ullet участие в «Дне здоровья».

Программа согласуется с образовательными программами урочной деятельности по предметам «ОБЖ», «Физическая культура», результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные – формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные – умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение – 1 час.

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.

Легкая атлетика – 9 часов.

В содержание включаются подвижные игры: Линейная и встречная эстафеты, эстафеты с гандикапом, эстафеты в кругу и в парах, «Пятнашки», «День и ночь», «Вызов номеров», «Паровозик», «Салки», «Прыжок за прыжком» «Веревочка под ногами», «Удочка прыжковая», «Ловкие и меткие», «Снайперы», «Прыгуны и пятнашки», «Через кочки и пенечки», «Караси и щука», «Белые медведи», «Пустое место», «Зайцы в огороде» и т. д.

Гимнастика с основами акробатики – 7 часов.

В содержание включаются подвижные игры: «Альпинисты», «Салки – ноги от земли», Эстафеты с подлезанием и перелезанием, Полоса препятствий, «Землемеры», «Точный поворот», «Встань и сядь», «Музыкальные змейки», «Птицы и клетка», «Смена мест», «Тачка», «Сороконожки», «Борьба за мяч», «Борьба за место», «Кто дотянется первым», «Перетягивание ногой», «Буксир» и т. д.

Лыжная подготовка – 9 часов.

В содержание включаются подвижные игры: «Бег по глубокому снегу», «Чехарда на снегу», «Вокруг пункта», «Кто скорей», «Эстафета в гору», «Эстафета по кругу», «Меняйся местами», Трудная дорога», «Гонка с палками и без палок», «Снежный биатлон», «Регби на снегу» «Зимний футбол», «Лыжные дуэты», «Слалом на равнине», «Лопарские лыжи», Эстафеты на склоне», «Сумей устоять», «На гору, с горы», «Санитары», «Веер», «Воротца», «Финские гонки» и т. д.

Спортивные игры – 8 часов.

В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, «Передал – садись», «Мяч среднему», «Защита города», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Старт за мячом», «Гонка мячей», «Борьба за мяч», «Пройди защиту», «Нападающие тройки».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр	1	1	–	Знают правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм
1	Легкая атлетика	9	1	8	Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
2	Гимнастика с основами акробатики	7	1	6	Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
3	Лыжная подготовка	9	1	8	Знают технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, выполняют эстафету, самостоятельно играют в разученные игры
4	Спортивные игры	8	1	7	Выполняют бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. Умеют провести защиту проекта буклета (плаката). Участвуют в проведении Дня здоровья
ИТОГО		34	5	29	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

2. Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.

3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.

5. Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

6. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.

Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.