

04-01

Организация учебного процесса

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
творческой группы учителей
Протокол № 5
от 29.05 2020 г.

Утверждаю.

Директор школы

Н.Н.Бутакова

2020 г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
в период летних каникул
«О Спорт, ты – мир!»

разработана в соответствии с требованиями ФГОС

1 час в неделю

Учителя:

Дьячкова Ольга Викторовна

Иванова Людмила Игоревна

Кравцова Татьяна Олеговна

Тихонов Павел Николаевич

Согласована

Зам. директора по ВР:

Л. С. Акимова

29.05 2020 г.

п. Сосновый

2019-2020 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению *«Подвижно - спортивные игры летом»* может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. **Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников.**

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Спорт – область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей. Спортивная культура направлена на развитие и расширение человеческих возможностей, покорение новых вершин, раскрытие потенциала спортсменов.

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.). Спортивные игры

проводятся с помощью различных игровых приспособлений (мяч, клюшки, ворота, игровое поле, шайба и т.п.). Будучи командными или личными, они подразумевают использование тактики и стратегии, а не только базовых физических качеств спортсмена (сила, ловкость, быстрота и т.д.). Академическое определение термина «Спортивные игры». В переносном значении, термин *Спортивные игры* это комплекс спортивных мероприятий – олимпиада, соревнование или турнир. В качестве метафоры, спорт можно представить как непрекращающийся поединок с Вселенной, с самим собой и ограничениями, которыми человека наделил мир. Как попытку полета без крыльев, прыжка выше головы. Спортсмен, побеждая обстоятельства, соперников и самого себя, показывает людям, что *«невозможное возможно»* и вместе с каждой победой отдельного спортсмена, чуть сильнее становится все человечество.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

1.2. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся с **1 по 10 классы**. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Данная работа начинается на доступном младшим школьникам уровне, а также для средней и старшей школы преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- спортивных игр,
- спортивно-оздоровительных часов;

1.3. Количество часов программы внеурочной деятельности

и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «*Подвижно – спортивные игры летом*» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Сроки реализации образовательной программы: 3 месяца.

1.4 Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «*Подвижно - спортивные игры летом*» состоит из четырёх частей:

- «Современные подвижные игры»: ознакомление с играми, требующими командного состава.
- «Русские народные игры и забавы»: формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств.
- «Спортивные игры»: развивающие различные физические качества.
- «Первая помощь»: теоретические и практические знания при оказании первой помощи летом во время отдыха и игр.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

1.5 Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема и общее содержание	Вид активности или обратной связи	Ссылка на ресурс	Ответств.

1	Плавание кролем – 5 базовых упражнений	Просмотр видео	https://www.youtube.com/watch?v= 4ZBZH WJ3Nc	Тихонов
2	ППП (первая помощь) пострадавшему на воде	Отчет о том, что просмотрел видео	https://www.youtube.com/watch?v=zglR7OrRG8A&feature=share https://www.youtube.com/watch?v=uB3QsoTC0zA&feature=share	Щукина
3	ЗОЖ – здоровое питание (в рамках месячника профилактики)	Фото вашего полезного завтрака	https://youtu.be/omXtcZtmqDA https://youtu.be/sSDDyJm8D7k	Щукина
4	Подвижная игра «Лягушка»	Фотоотчет	https://www.youtube.com/watch?v=rfhmlQ3vYH8	Иванова
5	Футбол. 8 способов играть в футбол дома	Фото или видео отчет одного из приема владения мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=K5dqnOJeExA	Тихонов
6	Пионербол. Популярно об основных правилах Пионербола.	Фотоотчет	https://youtu.be/HUPn2pkp9sU	Кравцова
7	ППП (первая помощь) при травмах, кровотечениях и других несчастных случаях	Наложить любую повязку бинтом.	для детей 5-10 класс https://www.youtube.com/watch?v=VNkQRfe9W4A&feature=share для детей 1-4 классов https://youtu.be/AbPOYK2A7eY https://youtu.be/KqznnwiQhwl	Щукина
8	7 эффективных способов игры в стритбол.	Просмотр видео. Отработка штрафного броска, если нет мяча, то комок бумаги забросить в ведро.	https://youtu.be/R6HoXvnC7Jw	Кравцова
9	Фигурное вождение велосипеда.	Фото или видео отчет одного из приема.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=47&v=eKB8sBPK_j4&feature=emb_logo	Тихонов

10	Подвижная игра «Резиночка»	Фотоотчет	https://www.youtube.com/watch?v=dZm-vlhj7oo	Иванова
11	Как научиться играть в бадминтон.	Изучить видео, отработать удар «смеш», фотоотчет	https://youtu.be/LlaPVqf9XGg	Кравцова
12	Подвижные игры для двоих	Фотоотчет	https://www.youtube.com/watch?v=FWkukouW-nk	Иванова

Список литературы.

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
3. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.
8. Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение. Физкультура и спорт- 1999.
9. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
10. <https://www.olymps.ru/vidy-sporta/badminton>
11. Маркевич В.В. Игры на свежем воздухе. – МН.;Харвест,2004.

