

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» 08 2024 г. № 11

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «30» 08 2024 г. № 266

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 5-8 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе Федерального закона РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга

Цель программы

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий спортивными играми.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта и гигиены;
- способствовать выявлению и развитию у учащихся интереса к ведению здорового образа жизни;
- научить выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- изучить основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнёрского плеча» и взаимопомощи, дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию дисциплины, силы воли, смелости, социальной активности, ответственности.

Актуальность программы и назначение

- Сохранение и укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств – важнейшая задача, которая является очень актуальной в настоящее время.
- Спортивные игры – наиболее естественная форма физических упражнений для учащихся, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям.
- Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.
- Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы.
- Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром.
- Оздоровительное значение игры зависит ещё от одного фактора - это интерес и чувство удовольствия, радости, сопровождающие игру.
- Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье учащихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Формы проведения занятий, виды деятельности

Программа реализуется в работе с обучающимися 5-9 классов с задержкой психического развития. Данная программа адресована учащимся от 11-ти лет и старше, которые проявляют интерес к физкультурно-спортивной деятельности. Формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка

Формы проведения занятий:

- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- ролевая игра;
- игровое соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Особенности организации образовательного процесса:

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения учащимися спортивными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп 5-9 класса проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в неделю, т.е. 34 часа в год

В случае необходимости (в том числе, сложной эпидемиологической обстановки) для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются электронные средства обучения и дистанционные образовательные технологии.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций программы воспитания.

Согласно программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы знания о здоровье, труде, культуре и красоте. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по спортивным играм, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации

В данной программе предусматривается профессиональная ориентация обучающихся средней школы. Первая ступень знакомства с миром профессий. Обучение спортивным играм ориентируется на сопровождение жизненного самоопределения обучающихся, т.е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости) И в будущем мы можем видеть хороших специалистов в области физической культуры и спорта. В данной программе также, предусматривается изучение и использование государственных символов Российской Федерации, что имеет важное значение в воспитании подрастающего поколения, в формировании чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к историческому и культурному наследию, традициям многонационального народа России.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(5 й класс)

1. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (*теория – 0 час, практика –8 часов*)

Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.

Практика: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Профориентация, знакомство с профессиями.

2. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (*теория – 0 час, практика – часов*)

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями

3. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (*теория –0 час, практика – 8часов*)

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями.

4 Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (*теория – 0 час, практика –10 часов*)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приеме. Правила соревнований.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме.

Контрольные игры и соревнования. Профориентация, знакомство с профессиями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(6-й класс)

1. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (*теория – 0,5 час, практика – 7,5 часов*)

Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.

Практика: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Профориентация, знакомство с профессиями.

2. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (*теория – 0,5 час, практика –7,5 часов*)

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями

3. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (*теория –0,5 час, практика –7,5 часов*)

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями.

.4 Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 0,5 час, практика – 9,5 часов)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приёме. Правила соревнований.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме.

Контрольные игры и соревнования. Профориентация, знакомство с профессиями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(7 й класс)

1. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 1 час, практика – 7 часов)

Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.

Практика: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Профориентация, знакомство с профессиями.

2. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 1 час, практика – 7 часов)

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями

3. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 1 час, практика – 7 часов)

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями.

.4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 1 час, практика – 9 часов)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приёме. Правила соревнований.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме.

Контрольные игры и соревнования. Профориентация, знакомство с профессиями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(8 й класс)

1. Спортивные игры с мячом с элементами футбола (теория – 1,5 час, практика – 6,5 часов)

Техника передвижения. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Правила соревнований.

Практика: Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Профориентация, знакомство с профессиями.

2. Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола (теория – 1,5 час, практика – 6,5 часов)

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Правила соревнований.

Практика: Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями

3. Спортивные игры с мячом с элементами гандбола (теория – 1,5 час, практика – 6,5 часов)

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Профориентация, знакомство с профессиями.

4. Спортивные игры с мячом с элементами волейбола (теория – 1,5 час, практика – 8,5 часов)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Основы взаимодействия игроков передней линии при приеме. Правила соревнований.

Практика: Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования. Профориентация, знакомство с профессиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ

- узнают о здоровом образе жизни и разовьют интерес к нему;
- научатся выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, вести совместную деятельность;
- сформируют культуру общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- научатся оказывать взаимопомощь и моральную поддержку сверстникам, находить выход из спорных ситуаций;
- разовьют самостоятельность и ответственность за свои поступки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- узнают о правилах проведения различных спортивных игр;
- разовьют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- разовьют умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научатся оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок;
- научатся объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ УЧЕБНЫМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

1) базовые логические действия:

- владеть базовыми логическими операциями:

2) базовые исследовательские действия:

- познакомиться с необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры, спорта и гигиены;
- выявить и развить у учащихся интерес к ведению здорового образа жизни;
- выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

3) работа с информацией:

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления

ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ УЧЕБНЫМИ КОММУНИКАТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты решения задачи, выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ УЧЕБНЫМИ РЕГУЛЯТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.
- Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные:

Учащиеся:

- узнают, что спортивные игры являются средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- расширят представления о технических приёмах различных спортивных игр;
- научатся выполнять основные технические действия и приёмы проведения спортивных игр;
- научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- научатся организовывать спортивные игры и элементы соревнований со сверстниками, осуществлять объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	8
2	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	10
3	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	8
4	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	8
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 6й класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	8
2	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	10
3	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	8
4	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	8
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 7й класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	8
2	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	10
3	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	8
4	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	8
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 8й класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом с элементами баскетбола	8
2	Спортивные игры с мячом с элементами волейбола	10
3	Спортивные игры с мячом с элементами футбола	8
4	Спортивные игры с мячом с элементами гандбола	8
	ИТОГО	34