

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 53 им. А.А. Шараборина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

*Образовательные области: физическое развитие,
познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.*

Возрастная группа

5-11 класс

Составил: Кузнецов А.С.

Курган
2022 год

Пояснительная записка

Цели и задачи реализации Программы

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС О у/о - федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании методического объединения принято решение по проектированию комплексной программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-11 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, , волейбол, мини-футбол, гандбол) и национальным играм, состязаниям.

Программа спортивные игры является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры, и национальные игры, и состязания.

Направленность программы «Спортивные игры» -развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Актуальность программы- в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни.

Целесообразность программы- в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных и национальных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных соревнованиях и использование этих игр в внеурочное время.

Цели и задачи.

Цель-укрепление и развитие здоровья детей и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы по изучению спортивных и национальных игр решаются следующие задачи: -привитие учащихся к

национальной культуре через национальные игры и состязание;

-воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;

-развитие духовных и физических качеств личности;

-освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;

-формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;

-коррекция двигательных нарушений здоровья (осанки, плоскостопия и т.д.)

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Практические методы:

Метод упражнений (многократное повторение упражнений). Метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков). Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Срок реализации программы-1 год. Режим занятий- 2 раза в неделю.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации

собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Оздоровительные результаты программы кружковой 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.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
 - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
 - проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Тема	Количество часов	Дата
Футбол	10	
Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	2	
Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	2	
Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	
Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	
Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	
Волейбол	16	
Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	
Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2	
Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2	
Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2	
Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2	
Контрольные игры и соревнования.	4	
Гандбол	11	
Ручной мяч. Основные правила игры.	1	
Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	2	
Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	2	
Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	2	
Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	2	
Соревнования.		
Баскетбол	12	
Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2	
Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2	
Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2	
Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2	

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2	
Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2	
Русская лапта	19	
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта».	1	
Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	2	
Ловля мяча и передача в парах.	2	
Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	2	
Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра.	2	
Передача, удары битой сверху, метание в цель.	2	
Комплексные упражнения, комбинации.	2	
Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	2	
Командные игры и соревнования.	2	
Командные игры и соревнования.	2	

Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности; - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
 - уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Рулетка измерительная.

11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Сетка волейбольная.

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле для мини-футбола.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Список литературы

Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 2001

Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Российский спорт», 2009

Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.

Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.

Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 2009