**Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительная программа»**

**Направление:** спортивное

**Формы организации:** секция

**Виды деятельности:** групповая.

**Основное содержание курса**

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
|  | Легкая атлетика | 18 |
|  | Подвижные игры | 16 |
|  | Спортивные игры | 34 |
| **Итого:** | | **68 часов** |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностные:**

* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* развитие умения технически правильновыполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема (содержание)** | **Вид деятельности\*, необходимые материалы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | | | | |
|  | Техника безопасности иправила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. | Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ  *Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.* | 2 |  |
|  | Бег на короткие дистанции, низкий старт | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, секундомер* | 2 |  |
|  | Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, секундомер, эстафетная палочка* | 2 |  |
|  | Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, секундомер, эстафетная палочка* | 2 |  |
|  | Прыжки со скакалкой, игры с мячом | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч* | 2 |  |
|  | Метание мяча в цель | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, теннисные мячи, обручи* | 2 |  |
|  | Метание мяча на дальность | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, теннисные мячи* | 2 |  |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | Выполняют упражнения, соблюдают ТБ  *Свисток, мячи* | 2 |  |
|  | Круговая тренировка | Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ  *Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка, мячи* | 2 |  |
| **Подвижные игры (16 часов)** | | | | | |
|  | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, конусы, мячи* | 2 |  |
|  | ОРУ. Игра «Вышибалы». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, мячи* | 2 |  |
|  | Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток* | 2 |  |
|  | ОРУ. Игра ««Ловец с мячом». | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, мячи* | 2 |  |
|  | ОРУ. Эстафеты парами. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток. Мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки* | 2 |  |
|  | ОРУ. Перестрелка | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, мячи* | 2 |  |
|  | ОРУ. Встречная эстафета с бегом. | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, конусы* | 2 |  |
|  | ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием | Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ  *Свисток, конусы, гимнастические палки* | 2 |  |
| **Спортивные игры (34 часов)** | | | | | |
|  | Техника безопасности на ***волейболе***. Основная стойка | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток* | 2 |  |
|  | Правила игры. Основная стойка, эстафеты | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток* | 2 |  |
|  | Стойка при перемещениях, эстафеты | Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом  *Свисток, волейбольные мячи* | 2 |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры  *Свисток, волейбольные мячи* | 2 |  |
|  | Техника владения мячом: нижняя прямая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча  *Свисток, волейбольные мячи* | 2 |  |
|  | Нижняя прямая, нижняя боковая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча  *Свисток, волейбольные мячи* | 2 |  |
|  | Верхняя прямая подача | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча  *Свисток, волейбольные мячи* | 2 |  |
|  | Итоговый контроль: подача на точность | Выполняют упражнения по освоению подачи мяча  *Свисток, волейбольные мячи* | 2 |  |
|  | Техника безопасности на ***баскетболе***. Основная стойка | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток* | 2 |  |
|  | Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток* | 2 |  |
|  | Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток, баскетбольные мячи* | 2 |  |
|  | Передача мяча на месте и в движении. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток, баскетбольные мячи* | 2 |  |
|  | Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола. | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток, баскетбольные мячи* | 2 |  |
|  | Ведение мяча с низким и высоким отскоком | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток, баскетбольные мячи* | 2 |  |
|  | Бросок мяча в корзину от груди с места | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток, баскетбольные мячи* | 2 |  |
|  | Бросок мяча в корзину от плеча с места | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток, баскетбольные мячи* | 2 |  |
|  | Бросок мяча в движении после остановки | Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ  *Свисток, баскетбольные мячи* | 2 |  |

**Планируемые результаты изучения курса ВД**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» учащиеся 6 класса:

**получат представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о соблюдении правил игры

**будут уметь**:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные и спортивные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* соблюдать правила игры

**Ожидаемый результат**

* устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
* умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* проявление чувства коллективизма;
* расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
* умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
* соблюдение культурыигрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
* организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.