

Приложение к ООП ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительной направленности
«Спорт – это мы»**

6 класс

2024/2025 учебный год
г. Липецк

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс предназначен для обучающихся 6-х классов; рассчитан на 1 час в неделю / 34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт – это мы» 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.

Дополнительная образовательная программа является и относится к дополнительным программам физкультурно-спортивной деятельности, так как помогает развивать у детей: ловкость, силу, скоростные способности, гибкость, прыгучесть и укрепляет здоровье; помогает им в формировании позитивного отношения к физическим упражнениям и физической культуре в целом. Развивается морально-нравственная составляющая и положительная мотивация на учение.

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 программы:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
 - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
 - развитие самостоятельности, самопознания, ответственности и саморазвития.
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Цель курса «Спорт – это мы» - формирование у детей основных представлений и навыков здорового образа жизни, связанных с соблюдением режима, правил гигиены и правильным питанием.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят практико-ориентирующий характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1. Легкая атлетика - 9 часов

- Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты
- Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции
- Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега.
- Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
- Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.
- Прыжок в длину с места, с разбега.
- Метание мяча с 4-5 шагов разбега.
- Круговая тренировка. Игра «Ловец с мячом».
- Техника безопасности на *волейболе*. Стойка.

Модуль 2 . Подвижные игры - 11 часов

- Правила игры. Основная стойка, эстафеты.
- Стойка при перемещениях, эстафеты.
- Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.
- Передача и прием мяча после передвижений.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.
- Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.
- Техника владения мячом: нижняя прямая подача.
- Нижняя прямая подача.
- Итоговый контроль: подача на точность.

Модуль 3. Спортивные игры - 14 часов

- Техника безопасности на *баскетболе*. Основная стойка
 - Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком
 - Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.
 - Передача мяча на месте и в движении.
 - Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола.
-
- Ведение мяча с низким и высоким отскоком.
 - Ведение мяча со зрительным контролем.
 - Бросок мяча в корзину от груди с места.
 - Бросок мяча в корзину от плеча с места
 - Бросок мяча в движении после остановки.
 - Игра по упрощённым правилам.
 - Фестиваль подвижных игр.
 - Эстафетный бег. Передача в движении.
 - Акция «Детство – территория здоровья»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные УУД:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы, раздела	Форма деятельности	ЦОР/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Модуль 1. Легкая атлетика (9 часов)						
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты	Лекция	www.portal-healfh.ru	1		
2	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
3	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега.	Лекция, беседа	www.portal-healfh.ru	1		
4	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
5	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
6	Прыжок в длину с места, с разбега.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
7	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
8	Круговая тренировка. Игра «Ловец с мячом».	Игра	www.portal-healfh.ru	1		
9	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . Стойка.	Лекция, беседа	www.portal-healfh.ru	1		
Модуль 2 . Подвижные игры (11 часов)						
10	Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	Лекция, беседа		1		

11	Стойка при перемещениях, эстафеты.	Лекция, беседа	www.edu.ru	1		
12	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Лекция, беседа	www.edu.ru	1		
13	Передача и прием мяча после передвижений.	Практическое занятие	www.edu.ru	1		
14	Передача мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	www.edu.ru	1		
15	Передача мяча сверху двумя руками.	Практическое занятие	www.edu.ru	1		
16	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	Круглый стол	www.edu.ru	1		
17	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	Круглый стол	www.edu.ru	1		
18	Техника владения мячом: нижняя прямая подача.	Лекция	www.edu.ru	1		
19	Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	www.edu.ru	1		
20	Итоговый контроль: подача на точность.	Тестирование	www.edu.ru	1		
Модуль 3. Спортивные игры (14 часов)						
21	Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Основная стойка	Лекция, беседа	www.portal-healfh.ru	1		
22	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком	Лекция, беседа	www.portal-healfh.ru	1		
23	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
24	Передача мяча на месте и в движении.	Практическое	www.portal-healfh.ru	1		

		занятие	healfh.ru			
25	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола.	Конференция	www.portal-healfh.ru	1		
26	Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
27	Ведение мяча со зрительным контролем.	Конференция	www.portal-healfh.ru	1		
28	Бросок мяча в корзину от груди с места.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
29	Бросок мяча в корзину от плеча с места	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
30	Бросок мяча в движении после остановки.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
31	Игра по упрощённым правилам.	Игра	www.portal-healfh.ru	1		
32	Фестиваль подвижных игр.	Спортивный фестиваль	www.portal-healfh.ru	1		
33	Эстафетный бег. Передача в движении.	Практическое занятие	www.portal-healfh.ru	1		
34	Акция «Детство – территория здоровья»	Акция	www.portal-healfh.ru	1		