****

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности секции «Спортивная мозаика»

для 5-7классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**Актуальность Программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 11-14летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для учащихся пятого классапоможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Отличительные признаки :**

* принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
* ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

**Цель Программы -** создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
* формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
* формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.
* Интерес ко всем видам спорта.
* Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
* Углубленная подготовка к соревнованиям.
* Оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.
* Воспитание нравственных и волевых качеств личности.
* Высокий уровень физической подготовленности учащихся.
* Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Большое значение придается овладению учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования

**Принципы обучения:**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

* воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
* переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
* развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
* признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;

учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

**Занятия в секциях должны носить регулярный характер.** Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
* наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
* методы практических упражнений включают в себя две группы:

1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Особенности возрастной группы.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» предназначена для обучающихся 5-7 классов, рассчитана на 3 года с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 14 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю(36 часов в год по 45 минут) в 5-7 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Метапредметные связи Программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

**Ожидаемые результаты**

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

* **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
* Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД**:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* **Слушать** и **понимать** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* Привлечение родителей к совместной деятельности .

**Оздоровительные результаты Программы внеурочной 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.
* умение систематически наблюдать 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).
* Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации Программы внеурочной деятельности.**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* 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;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 уровень** | **2 уровень** | **3 уровень** |
| школьник знает и понимает общественную жизнь | Школьник ценит общественную жизнь | школьник самостоятельно действует в общественной жизни |
| **Для достижения данного уровня необходимо**. | | |
| взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. | взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). | взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). |

**Отслеживание и оценивание результатов реализации Программы** - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

**Форма выражения итога, результата**  выступления, семинары.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(36 часов в год, 1 час в неделю) 1год обучения (5 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы и темы занятий | Всего  часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
|  | **Теоретические сведения (1час)** | | | |
| 1.1 | Инструктаж по т/б на занятиях Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Беседа о здоровом образе жизни и о вреде курения, алкоголя, наркотиков | 1 | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика (7часов).** |  |  |  |
| 2.1 | Кроссовая подготовка, спец. упр. легкоатлета. | 1 |  | 1 |
| 3.2 | Бег 30-60-100 м-300 м Эстафетный бег | 1 |  | 1 |
| 4-5.  3-4 | Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета. | 2 | 1 | 1 |
| 6.5 | Эстафетный бег. Подготовка к районным соревнованиям | 1 |  | 1 |
| 7.6 | Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением | 1 |  | 1 |
| 8.7 | Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4х100 | 1 |  | 1 |
|  | **Спортивные игры (10 часов).** |  |  |  |
| 9-10.  1-2 | Мини-футбол. Правила игры. Удары по воротам. Челночный бег. | 2 | 1 | 1 |
| 11-12.  3-4 | Удары по воротам в футболе. Факты, обводка. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 |
| 13-14.  5-6 | Изучение правил. Удары по воротам. Челночный бег 3х9 в виде эстафеты | 2 | 1 | 1 |
| 15-16.  7-8 | Упражнения в парах с мячом и без мяча. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 |
| 17-18.  9-10 | Удары по воротам в футболе. Факты, обводка. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Гимнастика (4часа).** |  |  |  |
| 19.1 | Круговая тренировка. Упр. с отягощениями. Упр. в висах и опорах. | 1 |  | 1 |
| 20.2 | ОРУ с предметами. Упр. в висах и упорах. Подвижные игры с элементами гимнастики.. | 1 |  | 1 |
| 21.3 | Круговая тренировка. Акробатические  упражнения. | 1 |  | 1 |
| 22.4 | Упражнения в висах и упорах. Акробатика. | 1 |  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (6 часов).** |  |  |  |
| 23-24.  1-2 | Прохождение различных дистанций | 2 | 1 | 1 |
| 25.3 | Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов |  |  | 1 |
| 26.4 | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |  | 1 |
| 27.5 | Совершенствование спусков и подъёмов | 1 |  | 1 |
| 28.6 | Эстафеты на лыжах | 1 |  | 1 |
|  | **Спортивные игры (8 часов).** |  |  |  |
| 29-30.  1-2 | Мини — футбол. Учебно — тренировочные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 31.3 | Баскетбол: броски, передачи.  Учебная игра | 1 |  | 1 |
| 32.4 | Волейбол: подача, приём, нападающий удар. Учебная игра | 1 |  | 1 |
| 33-34.  5-6 | Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра | 2 | 1 | 1 |
| 35-36.  7-8 | Отработка подачи, нападающего удара | 2 | 1 | 1 |

**Всего 36**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(36 часов в год, 1 час в неделю) 2год обучения (6 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы и темы занятий | Всего  часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Теоретические сведения (1 час)** | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б на занятиях в кружке, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках | 1 | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика(7 часов)** |  |  |  |
| 2.1 | Бег с ускорением  Эстафетный бег 4х100 на результат Кроссовая подготовка, спец. упр. легкоатлета. | 1 |  | 1 |
| 3.2 | Бег 30-60-100 м-300 м Эстафетный бег | 1 |  | 1 |
| 4-5.  3-4 | Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4х100 | 2 | 1 | 1 |
| 6.5 | Подготовка к районным соревнованиям | 1 |  | 1 |
| 7.6 | Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. | 1 |  | 1 |
| 8.7 | Бег — кросс по пересеченной местности 1,5 - 3 км. | 1 |  | 1 |
|  | **Спортивные игры(10 часов)** |  |  |  |
| 9-10.  1-2 | Мини-футбол. Правила игры. Удары по воротам.  Правила игры. | 2 | 1 | 1 |
| 11-12.  3-4 | Челночный бег.  Удары по воротам в футболе | 2 | 1 | 1 |
| 13-14.  5-6 | Изучение правил. Удары по воротам. Челночный бег 3х9 в виде эстафеты | 2 | 1 | 1 |
| 15-16.  7-8 | Факты, обводка. Двусторонняя игра.Мини-футбол. | 2 | 1 | 1 |
| 17-18.  9-10 | Удары по воротам. Челночный бег . Факты, обводка. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Гимнастика (4 часа)** |  |  |  |
| 19.1 | Тренировка по станциям: отжимание- подтягивание- прыжки через скакалку- отжим от брусьев- поднимание туловища. | 1 |  | 1 |
| 20.2 | Комбинация из 3-4 элементов на брусьях, перекладине. ОРУ с предметами. | 1 |  | 1 |
| 21.3 | Эстафеты: бег- кувырок- бег — опорный прыжок через козла | 1 |  | 1 |
| 22.4 | Тренировка по станциям: длинный кувырок. Стойка на голове, «колесо»  Закрепление и совершенствование комбинаций | 1 |  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (6 часов)** |  |  |  |
| 23-24.  1-2 | Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста | 2 | 1 | 1 |
| 25.3 | Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов | 1 |  | 1 |
| 26.4 | Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов | 1 |  | 1 |
| 27.5 | Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой | 1 |  | 1 |
| 28.6 | Эстафета 3х 2 км, подвижные эстафеты | 1 |  | 1 |
|  | **Спортивные игры(8 часов)** |  |  |  |
| 29-30.  1-2 | Мини — футбол. Учебно — тренировочные игры. | 2 | 1 | 1 |
| 31.3 | Баскетбол: броски, передачи.  Учебная игра | 1 |  | 1 |
| 32.4 | Волейбол: подача, приём, нападающий удар. Учебная игра | 1 |  | 1 |
| 33-34.  5-6 | Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра | 2 | 1 | 1 |
| 35-36.  7-8 | Отработка подачи, нападающего удара | 2 | 1 | 1 |

**Всего 36**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(36 часов в год, 1 час в неделю) 3год обучения (7 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы и темы занятий | Всего  часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| **1** | **Теоретические сведения(1 час).** | | | |
| 1.1 | Инструктаж по т/б на занятиях Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Беседа о здоровом образе жизни и о вреде курения, алкоголя, наркотиков. | 1 | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика (7 часов).** |  |  |  |
| 2.1 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |  | 1 |
| 3.2 | Бег в равномерном темпе: девочки-10-15 мин , мальчики от 10-20 | 1 |  | 1 |
| 4-5.  3-4 | Бег 1000 м. Прыжки в длину с места. | 2 | 1 | 1 |
| 6.5 | Бег 1500 м. Специальные упражнения для бегуна. | 1 |  | 1 |
| 7.6 | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40м. | 1 |  | 1 |
| 8.7 | Прыжок в длину с 9-10 шагов. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  | 1 |
|  | **Спортивные игры (10 часов).** |  |  |  |
| 9-10.  1-2 | Упражнения в парах с мячом и без мяча. Двусторонняя игра. Правила игры | 2 | 1 | 1 |
| 11-12.  3-4 | Удары по воротам в футболе. Факты, обводка. Двусторонняя игра. | 2 | 1 | 1 |
| 13-14.  5-6 | Изучение правил. Удары по воротам. Челночный бег 3х9 в виде эстафеты | 2 | 1 | 1 |
| 15-16.  7-8 | Мини-футбол. Удары по воротам. | 2 | 1 | 1 |
| 17-18.  9-10 | Двусторонняя игра. Челночный бег. | 2 | 1 | 1 |
|  | **Гимнастика (4 часа).** |  |  |  |
| 19.1 | Лазание по канату. Развитие координации, силы, гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 20.2 | Висы и упоры (вис согнувшись, вис прогнувшись). Подвижные игры. | 1 |  | 1 |
| 21.3 | Махи, перемахи на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/И. | 1 |  | 1 |
| 22.4 | Акробатика (Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках). | 1 |  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (6 часов).** |  |  |  |
| 23-24.  1-2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 2 | 1 | 1 |
| 25.3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  | 1 |
| 26.4 | Попеременный четырехшажный ход | 1 |  | 1 |
| 27.5 | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  | 1 |
| 28.6 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов. | 1 |  | 1 |
|  | **Спортивные игры(8 часов)** |  |  |  |
| 29-30.  1-2 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку | 2 | 1 | 1 |
| 31.3 | Техника передвижений в волейболе. | 1 |  | 1 |
| 32.4 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | 1 |  | 1 |
| 33-34.  5-6 | Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки | 2 | 1 | 1 |
| 35-36.  7-8 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 2 | 1 | 1 |

**Всего 36**

**Содержание Программы курса внеурочной деятельности.**

(1 год обучения)

**Теоретические сведения (1час)** Инструктаж по т/б на занятиях Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Беседа о здоровом образе жизни и о вреде курения, алкоголя, наркотиков

**Легкая атлетика (7часов).**

Кроссовая подготовка, спец. упр. легкоатлета. Бег 30-60-100 м-300 м Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета. Эстафетный бег. Подготовка к районным соревнованиям. Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4х100

**Спортивные игры (10 часов).**

Мини-футбол. Правила игры. Удары по воротам. Челночный бег.

Удары по воротам в футболе. Факты, обводка. Двусторонняя игра.

Изучение правил. Удары по воротам. Челночный бег 3х9 в виде эстафеты

Упражнения в парах с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.

Удары по воротам в футболе. Факты, обводка. Двусторонняя игра.

**Гимнастика (4часа).**

Круговая тренировка. Упр. с отягощениями. Упр. в висах и опорах.ОРУ с предметами. Упр. в висах и упорах. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Круговая тренировка. Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах. Акробатика.

**Лыжная подготовка (6 часов).**

Прохождение различных дистанций. Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов

Совершенствование спусков и подъёмов. Эстафеты на лыжах

**Спортивные игры (8 часов).**

Мини — футбол. Учебно — тренировочные игры. Баскетбол: броски, передачи.

Учебная игра. Волейбол: подача, приём, нападающий удар. Учебная игра. Отработка подачи, нападающего удара. Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра

|  |
| --- |
| **Содержание Программы курса внеурочной деятельности.**  (2 год обучения)  **Теоретические сведения (1 час)**  Инструктаж по т/б на занятиях в кружке, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках  **Легкая атлетика(7 часов)**  Бег с ускорением  Эстафетный бег 4х100 на результат Кроссовая подготовка, спец. упр. легкоатлета.  Бег 30-60-100 м-300 м Эстафетный бег  Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4х100  Подготовка к районным соревнованиям  Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км.  Бег — кросс по пересеченной местности 1,5 - 3 км.  **Спортивные игры(10 часов)**  Мини-футбол. Правила игры. Удары по воротам.  Правила игры.  Челночный бег.  Удары по воротам в футболе  Изучение правил. Удары по воротам. Челночный бег 3х9 в виде эстафеты  Факты, обводка. Двусторонняя игра.Мини-футбол.  Удары по воротам. Челночный бег . Факты, обводка. Двусторонняя игра.  **Гимнастика (4 часа)**  Тренировка по станциям: отжимание- подтягивание- прыжки через скакалку- отжим от брусьев- поднимание туловища.  Комбинация из 3-4 элементов на брусьях, перекладине. ОРУ с предметами.  Эстафеты: бег- кувырок- бег — опорный прыжок через козла  Тренировка по станциям: длинный кувырок. Стойка на голове, «колесо»  Закрепление и совершенствование комбинаций  **Лыжная подготовка (6 часов)**  Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста  Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов  Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов  Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой  Эстафета 3х 2 км, подвижные эстафеты  **Спортивные игры(8 часов)**  Мини — футбол. Учебно — тренировочные игры.  Баскетбол: броски, передачи.  Учебная игра  Волейбол: подача, приём, нападающий удар. Отработка подачи, нападающего удара .Учебная игра Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра.  **Итого: 36 часов в год.** |
| **Содержание Программы курса внеурочной деятельности.**  (3 год обучения)  **Теоретические сведения(1 час).**  Инструктаж по т/б на занятиях Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Беседа о здоровом образе жизни и о вреде курения, алкоголя, наркотиков.  **Легкая атлетика (7 часов).**  Овладение техникой длительного бега.  Бег в равномерном темпе: девочки-10-15 мин , мальчики от 10-20  Бег 1000 м. Прыжки в длину с места.  Бег 1500 м. Специальные упражнения для бегуна.  Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40м.  Прыжок в длину с 9-10 шагов. Прыжки в длину с разбега.  **Спортивные игры (10 часов).**  Упражнения в парах с мячом и без мяча. Двусторонняя игра. Правила игры  Удары по воротам в футболе. Факты, обводка. Двусторонняя игра.  Изучение правил. Удары по воротам. Челночный бег 3х9 в виде эстафеты  Мини-футбол. Удары по воротам.  Двусторонняя игра. Челночный бег.  **Гимнастика (4 часа).**  Лазание по канату. Развитие координации, силы, гибкости. Подвижные игры.  Висы и упоры (вис согнувшись, вис прогнувшись). Подвижные игры.  Махи, перемахи на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/И.  Акробатика (Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках).  **Лыжная подготовка (6 часов).**  Скользящий шаг без палок и с палками  Попеременный двухшажный ход  Попеременный четырехшажный ход  Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.  Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов.  **Спортивные игры(8 часов)**  Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку  Техника передвижений в волейболе.  Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели  Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки  Прямой нападающий удар при встречных передачах  **Итого: 36 часов в год.** |

**Методическое, материально- техническое обеспечение рабочей Программы курса внеурочной деятельности секции "Спортивная мозаика"**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы необходима материально-техническая база:

1. **Учебные пособия*:***

* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,):
* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы, секундомер, рулетка.

1. **Спортивный инвентарь.**

* Баскетбольная, волейбольная площадки, щит, кольцо, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи.
* Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
* Гимнастические коврики.
* Легкоатлетический инвентарь. (секундомер, рулетка), спортивная площадка.

**Список литературы**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2012 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2013. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2011. – 120 с.