




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Святославка
Самойловского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР  /Гусева С.П./ «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ с.Святославка»  /Викина И.В./ Приказ №497 от «31» 08, 2023 г.
---	---	--



Программа курса внеурочной деятельности
секции «Спортивная мозаика»
срок реализации программы - 1 год

Автор составитель:
учитель Усманова Л.Н.

с. Святославка

2023г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Святославка
Самойловского района Саратовской области»**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР _____/Гусева С.П./ «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ с.Святославка» _____/Викина И.В./ Приказ №497 от «31» 08. 2023 г.
---	--	---

**Программа курса внеурочной деятельности
секции «Спортивная мозаика»
срок реализации программы - 1 год**

Автор составитель:
учитель Усманова Л.Н.

с. Святославка

2023г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности секции «Спортивная мозаика» для 5-7 классов 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. 5-9 классы. - 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 сохранения 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 класса поможет 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	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

	приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	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 4x100	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 3x9 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 4x100 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 4x100	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 3x9 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-	1		1

	подтягивание- прыжки через скакалку- отжим от брусьев- поднимание туловища.			
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	1		1

	бегуна.			
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	Скользкий 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

Содержание Программы курса внеурочной деятельности.
(1 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).

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 (4 часа).

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- поднятие 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. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. П/И.

Акробатика (Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках).

Лыжная подготовка (6 часов).

Скользкий 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 реализации программы 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.

2. 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 с.
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.