

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»
городской округ Первоуральск**

Является приложением к ООП ООО,
утвержденной приказом директора школы от 17.07.2018г. № 266 (с изменениями приказом
директора от 30.08.2019 г. № 487)

МАОУ "СОШ № 22"
2021.06.18 11:13:54+05'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

"Юный чемпион"

(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 6 классов

Составитель: Закирова Н.А.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая школы создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа курса включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Занятия проводятся с **целью**: укрепления здоровья, достижения всестороннего развития, формирование моральных и волевых качеств гражданина.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности.
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся.
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках.
8. Воспитание нравственных и волевых качеств.
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями обучающихся по программе внеурочной деятельности «Юный чемпион» являются:

1. умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса программы являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы внеурочной деятельности «Юный чемпион» являются следующие умения:

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
7. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы внеурочной деятельности «Юный чемпион» являются следующие умения:

1. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
3. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
5. организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
6. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
7. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

8. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
9. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Игра, беседа, комплексное занятие, эстафеты, соревнования, зачёт.

Содержание курса

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских, мордовских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике, спортивным играм.

Легкая атлетика. Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч», т.д, эстафеты.

ОФП: упражнения на развитие гибкости; упражнения на координацию движений; силовые упражнения; движения, направленные на укрепления мышечного корсета спины по программе «Здоровый позвоночник»; дыхательную гимнастику; расслабление (метод релаксации).

Гимнастика: строевые упражнения; построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Тематическое планирование (6 класс)

| № п/п | Содержание занятия | Кол-во часов |
|------------------|---------------------------|-------------------------|
|------------------|---------------------------|-------------------------|

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Физическая культура и спорт. | 1 |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи | 1 |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 |
| | "Подвижные игры" | |
| 4. | Т.Б. на занятиях подвижных игр Игры «Лошадки», «Лиса в курятнике». | 1 |
| 5. | Игра "Гонка мячей по кругу".Эстафеты с лазаньем и перемещением. | 1 |
| 6. | Игра "Охотники и утки", «Волки во рву», "Перестрелки", «Чехарда» | 1 |
| 7. | Игра "Гонки мячей по кругу", «Два мороза»Игры « У медведя во бору». | 1 |
| 8. | Игра "Мяч в воздухе", «Наперегонки парами». | 1 |
| 9. | Игры «12 палочек», «Заря». | 1 |
| 10. | Игры «Горелочки», «Звери» | 1 |
| 11. | Игры « Мяч об пол», «Мышеловка». | 1 |
| 12. | Игры « Мяч соседу»,Эстафеты с предметами. | 1 |
| 13. | Игры « Белые медведи», «Совушка» | 1 |
| | "Гимнастика" | |
| 14. | Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по гимн.стенке. | 1 |
| 15. | Упражнения на гимнастическом мате. Лазания | 1 |
| 16. | Упражнения с гимнастическими обручами. Лазания. | 1 |
| 17. | Упражнения на гимнастическом мате. Перекаты,"мост". | 1 |
| 18. | Упражнения на гимнастическом мате. «Берёзка», «лодочка» | 1 |
| 19. | Перекаты вперед и назад. Перелезания, висы стоя Ходьба по скамейке. | 1 |
| 20. | Лазания по канату. Подтягивания, лежа. | 1 |
| 21. | Лазания по канату. Повторение акробатических элементов. | 1 |
| | ОФП | |
| 22. | Прыжки через скакалку. Эстафеты. | 1 |
| 23. | Метание набивного мяча. Отжимания .Ведение мяча 1 рукой. Пресс | 1 |
| 24. | Ловля мяча 2 руками. Игра « Поймай мяч» | 1 |
| 25. | Бросок мяча снизу в щит. Эстафеты. | 1 |
| 26. | Передача мяча на месте. Игра «Передал - садись» | 1 |
| 27. | Бросок мяча снизу в щит. Передача мяча на месте | 1 |
| 28. | Бросок мяча снизу в щит. Передача мяча на месте | 1 |
| 29. | Эстафеты с мячами. | 1 |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| 30. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| «Лёгкая атлетика» | | |
| 31. | Прыжки на 1-2 ногах. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 32. | Понятие «Высокий старт».Бег в медленном темпе до 4. | 1 |
| 33. | Разновидности ходьбы и бега. | 1 |
| 34. | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 35 | Резерв | 1 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Ладейщикова Елена Валерьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023