****

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: пионербола, футбола, настольного тенниса, русской лапты и даётся в четырёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка, подвижные игры,лыжная подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» содержит:

цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;

- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;

-требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;

- способы проверки результатов;

- материально-техническое обеспечение;

- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

- список литературы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

 **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного2.Планирование3.Оценка4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели2.Выделение необходимой информации3.Структурирование4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи5.Рефлексия6.Анализ и синтез7.Сравнение8.Классификации9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами2.Постановка вопросов3.Разрешение конфликтов |

**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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

**Подвижные игры-4 часа.**

Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. Игра «Вышибалы». Игра

«Штандер». Игра «Ловкие и меткие», «Снайперы». Эстафета на полосе препятствий. Игра

«Прятки».

**Пионербол – 5 часов.**

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**Русская лапта-5 часов.**

Русская лапта. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча .

Игра в защите. Осаливание.

Игра в нападении. Перебежки.

**4.Настольный теннис – 8 часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра  на счет. Соревнования.

**Футбол-5 часов.**

 Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Лыжная подготовка-8 часов**

Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.  Краткие исторические сведении в возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Передвижения на лыжах.

Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный  ход.

 Подъемы, спуски, повороты, торможения .Коньковый ход.

Соревнования.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Содержание программы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Пионербол | 5 | В процессе урока | 5 |
| 2 | Футбол | 5 | В процессе урока | 5 |
| 3 | Настольный теннис | 8 | 1 | 7 |
| 4 | Русская лапта | 5 | В процессе урока | 5 |
| 5. | Подвижные игры | 4 | В процессе урока | 4 |
| 6 | Лыжная подготовка | 8 | 1 | 7 |
|   | ИТОГО | 35 | 2 | 33 |

**Учебно-тематический планвнеурочной деятельности 6 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов по программе** | **Дата проведения** |
|  | **Подвижные игры** | **2 часа** |  |
| **1.** | Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. | **1** | **04.09** |
| **2.** | ОРУ. Игра «Вышибалы», «Штандер». | **1** | **11.09** |
|  | **Пионербол** | **3 часа** |  |
| **3.** | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | **1** | **18.09** |
| **4.** | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра | **1** | **25.09** |
| **5.** | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега | **1** | **02.10** |
|  | **Русская лапта** | **3 часа** |  |
| **6.** | Инструктаж по ТБ на занятиях .Русская лапта. Основные правила игры. | **1** | **09.10** |
| **7.** | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | **1** | **16.10** |
| **8.** | Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча . | **1** | **23.10** |
|  | **Футбол.** | **2 часа** |  |
| 9. | Инструктаж по ТБ на занятиях .Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. | **1** | **30.10** |
| **10.** | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | **1** | **13.11** |
|  |  **Настольный теннис.** | **6 часов** |  |
| **11.** | Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. | **1** | **20.11** |
| **12.** | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | **1** | **27.11** |
| **13.** | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. | **1** | **04.12** |
| **14.** | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | **1** | **11.12** |
| **15.** | Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча. | **1** | **18.12** |
| **16.** | Обучение подачи «Маятник»,» Веер». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач. | **1** | **25.12** |
|  | **Лыжная подготовка** | **8 часов** |  |
| **17.** | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.  Краткие исторические сведении в возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.  | **1** | **15.01** |
| **18.** | Попеременный двушажный ход | **1** | **22.01** |
| **19.** | Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью | **1** | **29.01** |
| **20.** | Одновременный одношажный  и бесшажный ходы. Дистанция 2 км. | **1** | **05.02** |
| **21.** | Одновременный двушажный ход. Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой».  Повторить повороты переступанием в движении. | **1** | **12.02** |
| **22.** | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) | **1** | **19.02** |
| **23.** | Техника конькового хода. Лыжная эстафета. Пройти  дистанцию 3 км со средней скоростью.  | **1** | **26.02** |
| **24.** | Соревнования. | **1** | **04.03** |
|  | **Настольный теннис.** | **2 часа** |  |
| **25.** | Обучение технике «срезка» мяча справа, слева. | **1** | **11.03** |
| **26.** | Игра  на счет. Соревнования. | **1** | **18.03** |
|  | **Подвижные игры** | **2 часа** |  |
| **27.** | ОРУ. Игра «Ловкие и меткие», «Снайперы» | **1** | **01.04** |
| **28.** | ОРУ. Эстафета на полосе препятствий. Игра «Прятки». | **1** | **08.04** |
|  | **Русская лапта** | **2 часа** |  |
| **29** | Игра в защите. Осаливание. | **1** | **15.04** |
| **30** | Игра в нападении. Перебежки. | **1** | **22.04** |
|  | **Пионербол** | **2 часа** |  |
| **31** | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | **1** | **29.04** |
| **32** | Контрольные соревнования по пионерболу. | **1** | **06.05** |
|  | **Футбол.** | **3 часа** |  |
| **33** | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | **1** | **13.05** |
| **34** | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | **1** | **20.05** |
| **35** | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | **1** | **27.05** |