****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **внеурочной деятельности**

**«Старты надежд»**

**для 6-х классов**

**на 2019 – 2020 учебный год.**

 Составитель программы:

 **Овчинников Виктор Владимирович**

учитель первой категории

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **г. Евпатория 2019**

**ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
* умение играть в (пионербол, баскетбол, футбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные,** **регулятивные,** **познавательные,** **коммуникативные:**

-оценивать поступки людей,

жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм иценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общенияи следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Теория**

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

**Общая физическая подготовка.**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

  1. Строевые упражнения

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

З. Дыхательная гимнастика

4. Корригирующая гимнастика

5. Оздоровительная гимнастика

6. Оздоровительный бег

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

 **Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость

2. Упражнения на координацию движений

З. Упражнения на гибкость

4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Соревнования по СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

2. Соревнования по СФП

З. Соревнования — эстафеты

4. Соревнования "Веселые старты"

**Двухсторонние игры**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

 Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

* тестирование
* соревнования по видам спорта

 ***Структура и содержание учебной программы.***

Форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.*Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.

*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и проведение подвижных игр.

*Разделы «Игры и эстафеты»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

 Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Формирование стойкого интереса к занятиям. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

 Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости). Обучение основным приемам техники игры. Привитие навыков соревновательной деятельности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
|
| 1. | Теория | **5** |
| 2. | Общая физическая подготовка | **15** |
| 3. | Спортивные игры: - баскетбол- волейбол- футбол | **36****16****29** |
| 4. | Народные игры | **1** |
|  | Итого | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**Внеурочная часть**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Дата**  | **Тема урока** |
| **п/п** | **факт** | **план** | **факт** |
| **1 четверть-24 часа.** |  |
| 1 |  | **02.09** |  | Инструктаж по ТБ. Учебная игра. |
| 2 |  | **04.09** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 3 |  | **06.09** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 4 |  | **09.09** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 5 |  | **11.09** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 6 |  | **13.09** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 7 |  | **16.09** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 8 |  | **18.09** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 9 |  | **20.09** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 10 |  | **23.09** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 11 |  | **25.09** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 12 |  | **27.09** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 13 |  | **30.09** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 14 |  | **02.10** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 15 |  | **04.10** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 16 |  | **07.10** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 17 |  | **09.10** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 18 |  | **11.10** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 19 |  | **14.10** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 20 |  | **16.10** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 21 |  | **18.10** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 22 |  | **21.10** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 23 |  | **23.10** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 24 |  | **25.10** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| **2 четверть-23 часа.** |
| 25 |  | **06.11** |  | ТБ. ОФП . Учебная игра волейбол. |
| 26 |  | **08.11** |  | ТБ. ОФП . Учебная игра волейбол. |
| 27 |  | **11.11** |  | ТБ. ОФП . Учебная игра волейбол. |
| 28 |  | **13.11** |  | ТБ. Народные игры. |
| 29 |  | **15.11** |  | ТБ. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. |
| 30 |  | **18.11** |  | ТБ. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование |
| 31 |  | **20.11** |  | ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты |
| 32 |  | **22.11** |  | ТБ. Гигиена и самоконтроль |
| 33 |  | **25.11** |  | ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |
| 34 |  | **27.11** |  | ТБ. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. |
| 35 |  | **29.11** |  | ТБ. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. |
| 36. |  | **02.12** |  | ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. |
| 37 |  | **04.12** |  | ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |
| 38 |  | **06.12** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 39 |  | **09.12** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 40 |  | **11.12** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 41 |  | **13.12** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 42 |  | **16.12** |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 43 |  | **18.12** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 44 |  | **20.12** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 45 |  | **23.12** |  | ТБ. ОФП . Учебная игра волейбол. |
| 46 |  | **25.12** |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 47 |  | **27.12** |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| **3 Четверть-29 час.** |
| 48 |  |  |  | Инструктаж по ТБ. Учебная игра.  |
| 49 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 50 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 51 |  |  |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 52 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 53 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 54 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 55 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 56 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 57 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 58 |  |  |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 59 |  |  |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 60 |  |  |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 61 |  |  |  | ТБ. Волейбол. Учебная игра. |
| 62 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 63 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 64 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 65 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 66 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 67 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 68 |  |  |  | ТБ. ОФП . Учебная игра. |
| 69 |  |  |  | ТБ. ОФП . Учебная игра. |
| 70 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 71 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 72 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 73 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 74 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 75 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 76 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 77 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 78 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| **4 четверть-24 часа** |
| 79 |  |  |  | Инструктаж по ТБ. Учебная игра. |
| 80 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 81 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 82 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 83 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 84 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 85 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 86 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 87 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 88 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 89 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 90 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 91 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 92 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 93 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 94 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 95 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 96 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 97 |  |  |  | ТБ. Баскетбол. Учебная игра. |
| 98 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 99 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 100 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 101 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |
| 102 |  |  |  | ТБ. Футбол. Учебная игра. |