РАССМОТРЕНО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

На заседании м\о Зам директора по УВР Директор МБОУ «СШ №16»

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кондрацкая Ж.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Донцова

от 28.08.2016 г. от 01.09.2016г.

Зав м\о.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горохова Л.А.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Весёлые старты»**

**6 класс**

2016-2017 учебный год

Составители программы:

Овчинников Виктор Владимирович

(учитель физической культуры, категория: «первая»),

Количество часов в неделю: 3 часа

г.Евпатория – 2016 г.

1. **Пояснительная записка**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение 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 образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселые старты» 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 начального общего образования.

**Цели:**

* формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
* содействие  всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
* укрепление здоровья, и всесторонней физической подготовленности;
* развитиежизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Задачи:**

* научить детей играть активно и самостоятельно;
* вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
* приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,
* быстро принимать решение и приводить его в исполнение,
* проявлять инициативу;
* способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности

**2.Распределение времени на различные виды программного материала**

**при трехразовых занятиях в неделю**

Количество часов в неделю: 3 часа

**3.Содержание программы**

Знакомство с учащимися. Техника безопасности при проведении занятия. Виды подвижных игр. ОФП. Подвижные игры на развитие совершенствование навыков бега «К своим флажкам». Подвижные игры на развитие скоростных способностей «Пятнышки». Подвижные игры на совершенствование и развитие скоростных способностей «Два мороза». Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве « Лисы и куры», «Зайцы в огороде». Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве « К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». Подвижные игры на развитие навыков в прыжках «Волк во рву», «Удочка». Подвижные игры на совершенствование скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на совершенствование выносливости. Метание на дальность. Подвижные игры на совершенствование быстроты «Космонавты», «Белые медведи». Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит». Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель». Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель «Точный расчет». Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность. «Кто дальше бросит». Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков метаний на дальность, и точность. Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча. Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ловли мяча. Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли и передачи мяча. Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков ловли и передачи мяча. Подвижные игры на развитие умений и навыков броска мяча в цель. Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения и броска мяча. Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения и броска мяча. Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой, броска мяча в цель. Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения ловли и передачи мяча. Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. Передачи мяча. Подвижные игры на развитие умений передачи левой рукой. Подвижные игры на развитие умений ведения и передачи мяча. Подвижные игры с мячом на комплексное развитие способностей дифференцирования параметров « Играй, играй, а мяч не теряй». Игры на комплексное развитие и совершенствование способностей дифференцирования параметров. Подвижные игры на развитие координационных способностей, «Борьба за мяч». Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями, «Перестрелка» мини-баскетбол. Подвижные игры со скакалками на совершенствование прыжковых качеств, «Рыбалка». Подвижные игры на совершенствование скоростных качеств «У медведя в бору». Игры с использованием гимнастических лавочек и шведских стенок на совершенствование силовых способностей, «Эстафеты».

**4. В конце обучения по программе учащиеся должны**:

* знать правила изученных игр
* принимать участие в соревнованиях
* сформировать универсальные учебные действия:

Личностные УДД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия*:*

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и  выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

**5. Список использованной литературы**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева), 2003. - 68 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
4. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.

РАССМОТРЕНО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

На заседании м\о Зам директора по УВР Директор МБОУ «СШ №16»

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кондрацкая Ж.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Донцова

от 28.08.2016 г. от 01.09.2016г.

Зав м\о.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горохова Л.А.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**«Весёлые старты»**

**6 класс**

2016-2017 учебный год

Составители программы:

Овчинников Виктор Владимирович

(учитель физической культуры, категория: «первая»),

Количество часов в неделю: 3 часа

г.Евпатория – 2016 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | |
| **План** | | | | **Факт** | | | | | | |
| 1 | Знакомство с учащимися. Техника безопасности при проведении занятия. Виды подвижных игр. ОФП | 3 | **6а** | **6б** | **6в** | | **6а** | | | | **6б** | | **6в** |
|  |  |  | |  | | | |  | |  |
| 2 | Подвижные игры на развитие совершенствование навыков бега «К своим флажкам». ОФП | 3 |  |  |  | |  | | | |  | |  |
| 3 | Подвижные игры на развитие скоростных способностей «Пятнышки». ОФП | 3 |  |  |  | |  | | | |  | |  |
| 4 | Подвижные игры на совершенствование и развитие скоростных способностей «Два мороза». ОФП | 3 |  |  |  | |  | | | |  | |  |
| 5 | Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве « Лисы и куры», «Зайцы в огороде» | 3 |  |  |  | |  | | | |  | |  |
| 6 | Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве « К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». ОФП | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 7 | Подвижные игры на развитие навыков в прыжках «Волк во рву», «Удочка». ОФП | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 8 | Подвижные игры на совершенствование скоростно-силовых способностей | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 9 | Подвижные игры на совершенствование выносливости. | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 10 | Метание на дальность. ОФП | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 11 | Подвижные игры на совершенствование быстроты «Космонавты», «Белые медведи». ОФП | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 12 | Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит». ОФП | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 13 | Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель». ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 14 | Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель «Точный расчет». ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 15 | Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность. «Кто дальше бросит». ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 16 | Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков метаний на дальность, и точность. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 17 | Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 18 | Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ловли мяча. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 19 | Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли и передачи мяча | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 20 | Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков ловли и передачи мяча. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 21 | Подвижные игры на развитие умений и навыков броска мяча в цель. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 22 | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения и броска мяча. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 23 | Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения и броска мяча. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 24 | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 25 | Подвижные игры на развитие и совершенствование умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| 26 | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой, броска мяча в цель. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  | |  | |  |
| 27 | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения ловли и передачи мяча. ОФП | 3 |  |  | |  | | |  | |  | |  |
| 28 | Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения мяча правой и левой рукой. Передачи мяча | 3 |  |  | |  | |  | | |  | |  |
| 29 | Подвижные игры на развитие умений передачи левой рукой | 3 |  |  | |  | |  | | |  | |  |
| 30 | Подвижные игры на развитие умений ведения и передачи мяча | 3 |  |  | |  | |  | | |  | |  |
| 31 | Подвижные игры с мячом на комплексное развитие способностей дифференцирования параметров « Играй, играй, а мяч не теряй» | 3 |  |  | |  | |  | | |  | |  |
| 32 | Игры на комплексное развитие и совершенствование способностей дифференцирования параметров | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 33 | Подвижные игры на развитие координационных способностей, «Борьба за мяч» | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |
| 34 | Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями, «Перестрелка» мини-баскетбол | 3 |  |  | |  |  | | | |  | |  |

**Расписание занятий внеурочной деятельности СШ №16 г.Евпатории**

**в 6-х А, Б, В, классах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | **15.00**  **\**  **16.00** |
| **Среда** | **15.00**  **\**  **16.00** |
| **Пятница** | **15.00**  **\**  **16.00** |

Место занятий – Дворец спорта.

Занятие проводит учитель СШ №16

**Овчинников В.В.**