**Пояснительная записка**

      Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

     - Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

 -«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации  внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

      Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

       Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
а)повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .
1. ***Обучение:***
* осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Место предмета в учебном плане**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 2 часа в неделю, 70 часов в год для 5-6 классов.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культу

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

**Метапредметнымирезультатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

**5. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика*.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ГОДОВОЙ   ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел** | **Тема занятия** | **Кол. час.** | **Дата проведения** |
| 1 | Волейбол | Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи.Стойка игрока. Передача мяча сверху.Подвижные игры «Пионербол» с элементами волейбола. | 2 |  |
| 2 |  | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |  |
| 3 |  | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху.Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |  |
| 4 |  | Передача мяча, Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Нижняя прямая  подача. Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону. | 2 |  |
| 5 |  | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Имитирование передачи в парах.Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. | 2 |  |
| 6 |  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой на месте, в движении. | 2 |  |
| 7 |  | Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4. | 2 |  |
| 8 |  | Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами. ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 2 |  |
| 9 |  | Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху. | 2 |  |
| 10 |  | Передача мяча через сетку. Передачи мяча в тройках:зоны 1-4-2. Учебная двусторонняя  игра. | 2 |  |
| 11 |  | Нападающий удар из зоны 2 и 4. Приём мяча наброшенного партнёром. Прием и розыгрыш мяча с подачи. Учебная двусторонняя  игра. | 2 |  |
| 12 |  | Прием и розыгрыш мяча с подачи. Приём мяча в зоне 6.Тактические действия. Учебная двусторонняя  игра. | 2 |  |
| 13 | Баскетбол | Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи.Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 2 |  |
| 14 |  | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 2 |  |
| 15 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ловля и передача мяча. | 2 |  |
| 16 |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение и передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | 2 |  |
| 17 |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 2 |  |
| 18 |  | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 2 |  |
| 19 |  | Совершенствование навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места. Учебная игра упрощенным правилам. | 2 |  |
| 20 |  | Ведение мяча с обводкой стоек и соперников.Броски с места. Игра «семь передач». Учебная игра упрощенным правилам. | 2 |  |
| 21 |  | Броски после ведения в двух шагах. Броски в прыжке. Игра «семь передач», «Собачка» Учебная игра упрощенным правилам. | 2 |  |
| 22 |  | Броски после ведения в двух шагах. Броски в прыжке. Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра упрощенным правилам. | 2 |  |
| 23 |  | Игровые комбинации с передачами, с ведением после двух шагов. Совершенствование умений ведения, передач, бросков. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 2 |  |
| 24 |  | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 25 | Футбол | Инструктаж техники безопасности. Правила игры. Жесты судьи. Составление плана и подбор подводящих упражнений. ОФП, ОРУ с футбольным мячом | 2 |  |
| 26 |  | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. | 2 |  |
| 27 |  | Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра | 2 |  |
| 28 |  | Остановка мяча грудью. Удары головой в прыжке и с разбега. Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Двусторонняя игра. | 2 |  |
| 29 |  | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Игра в футбол по основным правилам | 2 |  |
| 30 |  | Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра. | 2 |  |
| 31 |  | Упражнения для развития координации движений. Удар по не подвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра. | 2 |  |
| 32 |  | Сочетание всех ранее изученных приемов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра. | 2 |  |
| 33 |  | Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра. | 2 |  |
| 34 |  | Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра. | 2 |  |
| 35 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра | 2 |  |

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
* воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
* формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
* формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Данная  программа рассчитана  для обучающихся 5-6 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

– школьные соревнования среди параллелей своих классов;

– участие в муниципальных соревнованиях;

– участие в окружных и городских соревнованиях.

              Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результатыосвоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными  и предметными результатами:

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

 Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

–выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его    предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

    **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

             Волейбольные мячи;

             Баскетбольные мячи;

             Скакалки;

          Малые мячи;

             Гимнастическая стенка;

             Гимнастические скамейки;

             Сетка волейбольная;

             Щиты с кольцами;

             Секундомер;

             Маты.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1раз в неделю по 2 часу.

**Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы»   Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).