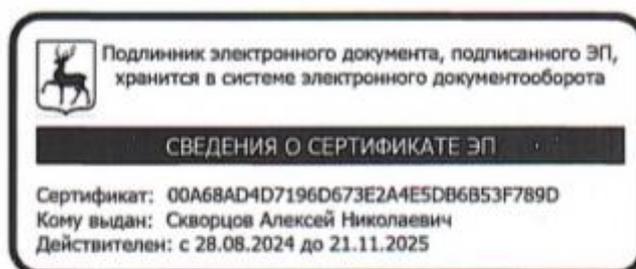


Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Спорт-это жизнь!»**



## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь!» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности.

Программа внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь!» включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 1-4 классов. Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Программа адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 час в неделю .

Участники программы: учащиеся 1-4-ых классов.

**Цель программы** - создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

### Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
  - сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
  - создать условия для проявления чувства коллективизма;
  - систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;–
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь!»**

### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» учащиеся:

**получат представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

**будут уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

**Ожидаемый результат**

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спорт-это жизнь!» с указанием форм организации и видов деятельности

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать 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, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
1.	Подвижные игры	10
1.	Спортивные игры	14
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Количество часов
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	1
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	1
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	1
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
10.	Круговая тренировка	1
11.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	1
12.	Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	1
13.	Игра «Третий лишний», «Внимание».	1
14.	Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1
15.	Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	1
16.	Эстафета с элементами равновесия	1
17.	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1
18.	Перестрелка	1
19.	Пионербол.	1
20.	Пионербол.	1
21.	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	1
22.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	1
23.	Передача и прием мяча после передвижений.	
24.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1
25.	Нападающий удар.	1

26.	Техника нападения у сетки.	1
27.	Тактика игры в защите	1
28.	Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Основная стойка	1
29.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	1
30.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	1
31.	Броски мяча с места и в движении.	1
32.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	1
33.	Подстраховка. Выбивание мяча.	1
34.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	1