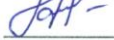



«Рассмотрено»   
Руководитель ШМО Нигматзянова Г.А.  
Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

«Согласовано»   
Заместитель директора по УР  
Гайнутдинова Н.Р.



МБОУ «Камско-Устьинская татарская средняя  
общеобразовательная школа имени Файзрахмана Салаховича Юнусова»  
Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Спорт – это жизнь»**

Учитель Айсин Ленар Исхарович,  
первая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

2023 – 2024 учебный год

## **Направленность программы курса внеурочной деятельности**

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 (по 1 часу в неделю).

### **Цель программы**

Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

### **Задачи программы**

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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	4
3.	Спортивные игры	20
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

*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.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД**

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой ГБОУ гимназии №505

### **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).

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	К-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты	1
2	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции.	1
3	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1
4	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
5	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1
6	Прыжок в длину с места, с разбега.	1
7	Метание мяча с 4-5 шагов разбега .РДК	1
8	Круговая тренировка. Игра «Ловец с мячом».	1
9	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . стойка	1
10	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	1
11	Стойка при перемещениях, эстафеты	1
12	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	1
13	Передача и прием мяча после передвижений	1
14	Передача мяча сверху двумя руками.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками.	1
16	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1
17	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1
18	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1
19	Нижняя прямая подача	1
20	Итоговый контроль: подача на точность	1
21	Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Основная стойка	1

22	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	1
23	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	1
24	Передача мяча на месте и в движении	1
25	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола	1
26	Ведение мяча с низким и высоким отскоком	1
27	Ведение мяча со зрительным контролем	1
28	Бросок мяча в корзину от груди с места	1
29	Бросок мяча в корзину от плеча с места	1
30	Бросок мяча в движении после остановки	1
31	Игра по упрощённым правилам	1
32	Игра	1
33	Эстафетный бег. Передача в движении.	1
34	Игра РДК	1