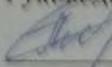
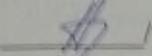
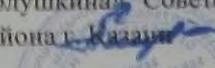


<p>Рассмотрено Руководитель МО  / Р.А. Гарифзянова Протокол № <u>1</u> От «25» 08.2021 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора УВР  А.А.Рагузина «25» 08.2021 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ «Школа № 101 имени П.А. Полушкина» Советского района г. Казани  /Т.Н. Петрова  «29» 08.2021 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 курса внеурочной деятельности
 Направление: спортивно- оздоровительное
«Спорт- это жизнь»
 (6 класс)
 Аглиевой Гульнары Раисовны

Рассмотрено на заседании
 Педагогического совета школы
 Протокол №1 от 25.08.2001г.

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты изучения курса

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Легкая атлетика	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 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 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;
Подвижные игры	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	воспитание морально-этических и волевых качеств;
Спортивные игры	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).	развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Название раздела	Содержание	Формы организации и виды деятельности	Количество часов
Легкая атлетика	<p><i>Легкая атлетика</i> 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.</p>	описанию дисциплин лёгкой атлетики и правилам техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений в спорт зале.	10
Подвижные игры	<p><i>Подвижные игры</i> 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.</p>	Разнообразные игры «Пустое место» и т.д.	10
Спортивные игры	<p><i>Спортивные игры</i> 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.</p> <p>Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.</p>	Баскетбол, волейбол, футбол в спортзале.	14

Календарно-тематическое планирование

№	Название разделов	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения			
				по плану	по плану	фактически	фактически
				ба	бб		
1	Легкая атлетика	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1	06.09	02.09		
2		Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1	13.09	09.09		
3		Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	1	20.09	16.09		
4		Бег на короткие дистанции, низкий старт	1	27.09	23.09		
5		Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1	04.10	30.09		
6		Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.09	07.10		
7		Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.10	14.10		
8		Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1	25.10	21.10		
9		Техника отталкивания и разбега, приземление.	1	08.11	28.10		
10		Прыжки со скакалкой, игры с мячом	1	15.11	04.11		
11	Подвижные игры	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	1	22.11	11.11		
12		ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам».	1	29.11	18.11		
13		ОРУ. Игра «Вышибалы».	1	06.12	25.11		
14		ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	1	13.12	02.11		
15		Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	1	20.12	09.12		
16		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1	27.12	16.12		
17		ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод».	1	10.01	23.12		
18		ОРУ. Игра «Поймай мяч»,		17.01	13.01		

		«Невод».	1				
19		ОРУ. Игра «Ловец с мячом».	1	24.01	20.01		
20		ОРУ. Эстафеты парами.	1	31.01	27.01		
21	Спортивные игры	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . Основная стойка	1	07.02	03.02		
22		Правила игры. Основная стойка, эстафеты	1	14.02	10.02		
23		Стойка при перемещениях, эстафеты	1	21.02	17.02		
24		Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	1	28.02	24.02		
25		Передача и прием мяча после передвижений.	1	07.03	10.03		
26		Передача и прием мяча после передвижений.	1	14.03	17.03		
27		Передача мяча сверху двумя руками.	1	21.03	24.03		
28		Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1	04.04	07.04		
29		Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1	11.04	14.04		
30		Нижняя прямая, нижняя боковая подача	1	18.04	21.04		
31		Верхняя прямая подача	1	25.04	28.04		
32		Итоговый контроль: подача на точность	1	02.05	05.05		
33		Итоговый контроль: подача на точность	1	16.05	12.05		
34		Разбор результатов игры. Перехват мяча.	1	23.05	26.05		