

Утверждаю

Директор лицея: \_\_\_\_\_

Михайлов С.И.

Приказ №79 от 27 августа 2021 г.



Согласовано

Зам. директора по УВР: \_\_\_\_\_

Анисимов АВ

27.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Спорт – это жизнь»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок освоения программы: 01.09.2021-31.09.2021

Объем часов: 68 часов

дер. Коркатово  
2021 г.

## 1. Пояснительная записка

<b>Нормативно-правовая база</b>	<p>Рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;</li> <li>3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации по дополнительному образованию при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;</li> <li>4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);</li> <li>5. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011</li> </ol>
<b>Направленность программы курса по дополнительному образованию</b>	<p>Данная программа по дополнительному образованию имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 68 часов (по 2 часа в неделю). Курс предназначен для учащихся 6 класса МОУ «Коркатовский лицей».</p>
<b>Цель программы</b>	<p><b>Целью</b> курса по по дополнительному образованию является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.</p>
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;</li> <li>- создать условия для проявления чувства коллективизма;</li> <li>- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>– развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;</li> <li>-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.</li> </ul>

## 2. Общая характеристика курса

Программа включает в себя **три раздела**: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 6 класса.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

### Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2014 г.

## 3. Основное содержание курса

Курс по дополнительному образованию «Спорт – это жизнь» входит в спортивно-оздоровительное направление плана МОУ «Коркатовский лицей» на 2021-2022 учебный год.

Срок реализации программы по дополнительному образованию 1 год, 68 часов, 2 раза в неделю. Участники программы: учащиеся 6-го класса.

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	20
2.	Подвижные игры	20
3.	Спортивные игры	28
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Коркатовский лицей».

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

Содержание программы обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Коркатовский лицей».

### **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, ловкости, гибкости).

## 5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (20 часов)</b>				
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ. <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1	
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты.	Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер.</i>	1	
3.	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Выполняют упражнения на развитие быстроты. <i>Свисток, конусы, волейбольный мяч.</i>	1	
4.	Бег на короткие дистанции.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, секундомер.</i>	1	
5.	Бег на короткие дистанции.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, секундомер.</i>	1	
6.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка.</i>	1	
7.	Эстафетный бег.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка.</i>	1	
8.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка.</i>	1	
9.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину с места.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, измерительная рулетка.</i>	1	
10.	Техника отталкивания и приземление.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, измерительная рулетка.</i>	1	
11.	Прыжок в длину с места.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, измерительная рулетка.</i>	1	
12.	Прыжки со скакалкой, игры с мячом.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч.</i>	1	

13.	История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, теннисные мячи.</i>	1	
14.	Метание мяча в цель.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, теннисные мячи, обручи.</i>	1	
15.	Метание мяча на дальность.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, теннисные мячи.</i>	1	
16.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток, мячи.</i>	1	
17.	Упражнения на развитие силы. Соревнования.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
18.	Режим дня. Упражнения на развитие ловкости.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
19.	Круговая тренировка.	Выполняют упражнения самостоятельно, соблюдают ТБ. <i>Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка, мячи.</i>	1	
20.	Круговая тренировка.	Выполняют упражнения самостоятельно, соблюдают ТБ. <i>Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка, мячи.</i>	1	
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>				
21.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, конусы, мячи.</i>	1	
22.	ОРУ. Игра «К своим флажкам». Игра в пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
23.	ОРУ. Игра «Вышибалы». Игра «Запрещенное движение».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи.</i>	1	
24.	ОРУ. Игра «День и ночь», «Бездомный заяц».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
25.	Ору. Игра «Третий лишний», «На внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
26.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Оторви хвост».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи.</i>	1	

27.	ОРУ. Игра в пионербол. Игра «Невод».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи, скакалки</i>	1	
28.	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи.</i>	1	
29.	ОРУ. Игра «Охотники и утки». Игра «Поймай мяч»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи.</i>	1	
30.	ОРУ. Эстафеты парами. Игра в пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток. Мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки.</i>	1	
31.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи.</i>	1	
32.	ОРУ. Игра «Ловкие и меткие», «Снайперы»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи, теннисные мячи.</i>	1	
33.	ОРУ. Игра в пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
34.	ОРУ. Встречная эстафета с бегом.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, конусы.</i>	1	
35.	ОРУ. Игра в пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи, скакалка.</i>	1	
36.	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Тяни в круг».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи, обручи, скакалки.</i>	1	
37.	ОРУ. Эстафета на полосе препятствий.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, кубики, фишки.</i>	1	
38.	ОРУ. Игра в пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, обруч, скакалка.</i>	1	
39.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, конусы, гимнастическая палка.</i>	1	
40.	ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ. <i>Свисток, конусы, гимнастические палки.</i>	1	
<b>Спортивные игры (28 часов)</b>				
<b>Волейбол</b>				

41.	Техника безопасности во время игры в <b>волейбол</b> . Стойки и передвижения.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
42.	Правила игры. Стойки и передвижения. Эстафеты.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
43.	Стойка при перемещениях, эстафеты	Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
44.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
45.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
46.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
47.	Передача мяча сверху двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
48.	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
49.	Нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
50.	Нижняя прямая, нижняя боковая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
51.	Верхняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
52.	Итоговый контроль: подача на точность	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча. <i>Свисток, волейбольные мячи.</i>	1	
53.	Техника нападения у сетки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры. <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.</i>	1	
54.	Тактика игры в защите	Выполняют упражнения по освоению приемов игры. <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка.</i>	1	
55.	Техника безопасности во время игры в <b>баскетбол</b> . Стойка Игрока.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток.</i>	1	



56.	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток.</i>	1	
57.	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
58.	Передача мяча на месте и в движении.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
59.	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
60.	Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
61.	Ведение мяча со зрительным контролем.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
62.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
63.	Бросок мяча в корзину от груди с места.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
64.	Бросок мяча в корзину от плеча с места.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
65.	Бросок мяча в движении после остановки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
66.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
67.	Подстраховка. Выбивание мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	
68.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ. <i>Свисток, баскетбольные мячи.</i>	1	

## **6. Планируемые результаты изучения курса**

В результате освоения программного материала по по дополнительному образованию «Спорт – это жизнь» учащиеся 6 класса:

**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.

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **1. Учебно-методическая литература:**

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- *В.И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- *Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

### **2. Технические средства обучения**

2.1. Мультимедийный центр

2.2. Компьютер

2.3. Учебные кинофильмы

2.4. Аудиозаписи

### **3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

3.1. Мяч малый (теннисный)

3.2. Палка гимнастическая

3.3. Обруч гимнастический

3.4. Корзина для переноски мячей

3.5. Конусы

#### **Подвижные и спортивные игры**

3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные

3.7. Стойки волейбольные универсальные

3.8. Сетка волейбольная

3.9. Табло перекидное

3.10. Свисток

3.11. Скакалки

3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

3.13. Компрессор для накачивания мячей

3.14. Легкий резиновый мяч

3.15. Кубики

#### **Измерительные приборы**

16. Секундомер

17. Измерительная рулетка