

Аннотация
к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Движение - жизнь» для 5 - 9 классов

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Движение-жизнь» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Движение-жизнь»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9 классах, всего 35 часов в год в 5-8 классах и 34 часа в 9 классах. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует

рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

5 класс – 35 часов,	5 класс – 35 часов,
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Распределение учебных часов по классам:

5 класс – 35 часов, 6 класс – 35 часов, 7 класс – 35 часов, 8 класс – 35 часов, 9 класс – 34 часа.

№	Тема раздела	Кол-во часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
I	Баскетбол	12	12	12	12	12
1	Техническая					
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4	1	1	1	1
	2.2. Ловля и передача мяча	2	2	2	2	2
	2.3. Ведение мяча	1	1	1	1	1
	2.4. Броски мяча	1	1	1	1	1
2	Тактическая					
	3.1. Действия игрока в защите		1	1	1	1
	3.2. Действия игрока в нападении		1	1	1	1
3	Физическая					
	4.1. Общая подготовка	4				
	4.2. Специальная		1	1	1	1
4	Участие в соревнованиях, олимпиадах		3	3	3	3
5	Тестирование		1	1	1	1
II	Волейбол	12	12	12	12	12
1	Перемещения, передачи	5	3	3	3	2
2	Подача мяча	2	2	1	2	2
3	Прием мяча	2	2	2	2	2

4	Действия в нападении		2	3	2	3
5	Игры, соревнования, судейство	3	3	3	3	3
III	Футбол	11	11	11	11	10
1	Стойки, перемещения	2				
2	Остановка, ведение мяча	2	5	3	2	2
3	Удары по мячу, финты			2	2	2
4	Передачи	3				
5	Подвижные игры	4	3	3	2	
6	Игры в футбол, судейство		3	3	5	3
7	Тактика					3
ИТОГО		35	35	35	35	34