**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные патриоты России» спортивно-оздоровительного направления для 6 класса разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
2. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа№10» (ФГОС ООО 5-9 классы).

Рабочая программа «Юные Патриоты России» составлена на основе Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493.

***Цель курса:*** Развитие качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России.

***Задачи:***

- формирование патриотических чувств и сознания учащихся на основе исторических ценностей России;

- сохранение и развитие чувства гордости за свой народ, страну, край, семью;

- воспитание чувства чести, достоинства, долга, благородства;

-  воспитание коллективизма и ответственности.

На изучение курса отводится 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В соответствии с календарным графиком и расписанием занятий количество часов фактически составляет в 6а,6б, 6в, 6г- 33часа.

Выполнение программы в полном объёме будет обеспечено за счет объединения занятия №33 тема «Метание мяча» с занятиями № 34, 35 «Прыжки в длину с места».

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юные Патриоты России»  является формирование следующих умений:

* целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
* ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
* способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
* активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей, умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

***Метапредметными*** результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.Регулятивные УУД:***

* планирование общей цели и пути её достижения;
* распределение функций и ролей в совместной деятельности;
* конструктивное разрешение конфликтов;
* осуществление взаимного контроля;
* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых коррективов;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения

***2. Познавательные УУД:***

* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои конструктивные решения в планирование занятий и в методике освоения отдельных элементов;
* устанавливать причинно-следственные связи.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах взаимодействия);
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственного, эстетического, интеллектуального развития.
* двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
* развитие физических способностей;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса**

***Формы проведения внеурочной деятельности:***

- конкурсы плакатов и рисунков на темы: «Люблю свою страну»,

«Я - гражданин России»;

- праздники «Мы Патриоты», «Самый спортивный».

-вводное занятие (анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время).

***Занятие образовательно-познавательной направленности 1ч***

1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

1. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

***Лёгкая атлетика 13 ч.***

**Двигательные умения и навыки.** Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м . Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

**Прыжок в длину с разбега.**

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча 150 г на дальность.** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

**Бег на 1 км.** Повторный бег на 100 м (время пробегание дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150— 160 уд./мин).

***Подвижные игры 1***

**Подвижные игры: «Сумей догнать»,** «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

***Гимнастика 17***

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.**

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. **Строевая подготовка.**

Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.

Построения, строевые приемы на месте.

Перестроения на месте, сигналы управления строем.

Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.

***Спортивные мероприятия 3ч***

Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые).

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Кол**  **-во**  **часов** | **Тема занятий** | **Дата** | | | |
|  |  |  | **6а** | **6б** | **6в** | **6г** |
| **Занятие образовательно-познавательной направленности 1ч** | | | | | | |
| 1 | 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 7.09 | 7.09 | 7.09 | 7.09 |
| **Лёгкая атлетика (двигательные умения и навыки) 8ч** | | | | | | |
| 2 | 1 | Бег на 60 м | 14.09 | 14.09 | 14.09 | 14.09 |
| 3 | 1 | Бег на 60 м | 21.09 | 21.09 | 21.09 | 21.09 |
| 4 | 1 | Бег на 1 км | 28.09 | 28.09 | 28.09 | 28.09 |
| 5 | 1 | Бег на 1 км | 5.10 | 5.10 | 5.10 | 5.10 |
| 6 | 1 | Метание мяча 150 г на дальность | 12.10 | 12.10 | 12.10 | 12.10 |
| 7 | 1 | Метание мяча 150 г на дальность | 19.10 | 19.10 | 19.10 | 19.10 |
| 8 | 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 26.10 | 26.10 | 26.10 | 26.10 |
| 9 | 1 | Прыжок в длину с разбега | 9.11 | 9.11 | 9.11 | 9.11 |
| **Подвижные игры 1ч** | | | | | | |
| 10 | 1 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) | 16.11 | 16.11 | 16.11 | 16.11 |
| **Гимнастика (строевая подготовка) 2ч** | | | | | | |
| 11 | 1 | Перестроения на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 23.11 | 23.11 | 23.11 | 23.11 |
| 12 | 1 | Совершенствование быстрого построения в шеренгу и колонну по одному. | 30.11 | 30.11 | 30.11 | 30.11 |
| **Гимнастика 15ч** | | | | | | |
| 13 | 1 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики) | 7.12 | 7.12 | 7.12 | 7.12 |
| 14 | 1 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 14.12 | 14.12 | 14.12 | 14.12 |  |
| 15 | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 21.12 | 21.12 | 21.12 | 21.12 |  |
| 16 | 1 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 11.01 | 11.01 | 11.01 | 11.01 |  |
| 17 | 1 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» - девочки | 18.01 | 18.01 | 18.01 | 18.01 |  |
| 18 | 1 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» - мальчики | 25.01 | 25.01 | 25.01 | 25.01 |  | |
| 19 | 1 | Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями | 1.02 | 1.02 | 1.02 | 1.02 |  | |
| 20 | 1 | Подъем туловища за 30секунд | 8.02. | 8.02. | 8.02. | 8.02. |  | |
| 21 | 1 | Подъем туловища за 30секунд | 15.02 | 15.02 | 15.02 | 15.02 |  | |
| 22 | 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 22.02 | 22.02 | 22.02 | 22.02 |  | |
| 23 | 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 1.03 | 1.03 | 1.03 | 1.03 |  | |
| 24 | 1 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 15.03 | 15.03 | 15.03 | 15.03 |  | |
| 25 | 1 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 5.04 | 5.04 | 5.04 | 5.04 |  | |
| 26 | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 12.04 | 12.04 | 12.04 | 12.04 |  | |
|  | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 19.04 | 19.04 | 19.04 | 19.04 |  | |
| **Спортивные мероприятия 3ч** | | | | | | |  | |
| 28 | 1 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 26.04 | 26.04 | 26.04 | 26.04 |  | |
| 29 | 1 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 3.05 | 3.05 | 3.05 | 3.05 |  | |
| 30 | 1 | «Мы готовы к ГТО!» | 10.05 | 10.05 | 10.05 | 10.05 |  | |
| **Лёгкая атлетика (двигательные умения и навыки.) 5ч** | | | | | | | | |
| 31 | 1 | Бег на 60 м | 17.05 | 17.05 | 17.05 | 17.05 |  | |
| 32 | 1 | Бег на 1 км | 24.05 | 24.05 | 24.05 | 24.05 |  | |
| 33 | 1 | Метание мяча 150 г на дальность | 31.05 | 31.05 | 31.05 | 31.05 |  | |
| 34 | 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |  |  |  |  | |
| 35 | 1 | Прыжок в длину с разбега |  |  |  |  |  | |