|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности«Быстрее, выше, сильнее»

Уровень образования: основное общее

Составитель: Чумакова Н.В.

Паспорт рабочей программы

курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее »

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 7 |
| **Направление внеурочной деятельности** | Спортивно-оздоровительное |
| **Форма организации внеурочной деятельности** | кружок |
| **Количество часов в неделю** | 1 |
| **Количество часов в год** | 34 |
| **Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями** | ФГОС ООО (5-9 кл.) |
| **Рабочая программа составлена на основе рабочей программы** | Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Изд-во: Учитель, 2018  |

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

 **«Быстрее, выше, сильнее»**

Результатами освоения курса «Быстрее, выше, сильнее» учащихся 7 классов по курсу являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

 -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

 **«Быстрее, выше, сильнее»**

 Курс внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» реализуется в форме кружка. Виды деятельности: групповые и индивидуальные занятия, теоретические, практические, комбинированные: беседа, инструктаж, тестирование, ОФП и игры.

**Баскетбол.**

*Содержание*

* Перемещения и остановки.

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности

*Содержание*

* Ловля и передача мяча

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности

*Содержание*

* Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Овладевают основными приемами игры в баскетбол.

*Содержание*

* Взаимодействие двух игроков

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

*Содержание*

* Броски одной и двумя руками с места и в движении.

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

**Волейбол:**

*Содержание*

* Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

*Содержание*

* Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий

*Содержание*

* Передачи мяча над собой. Передачи мяча над собой через сетку.

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий

*Содержание*

* Игровые упражнения

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий

*Содержание*

* Нижняя и верхняя прямая подача мяча

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Овладевают основными приемами игры в волейбол

*Содержание*

* Позиционное нападение без изменения позиций игроков

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
* Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

**Настольный теннис:**

*Содержание*

* Хватка ракетки

 *Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

*Содержание*

* Техники подачи и техники «срезки»

*Характеристика основных видов учебной деятельности*

* Овладевают основными приемами игры
* Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2 | История возникновения спортивных игр. Правила игры | 1 |
| 3 | Организация и проведение соревнований по баскетболу | 1 |
| 4 | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах | 1 |
| 5 | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра | 1 |
| 6 | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места  | 1 |
| 7 | Прямой нападающий удар двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | 1 |
| 8 | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места | 1 |
| 9 | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра | 1 |
| 10 | Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 11 | История возникновения игры волейбол | 1 |
| 12 | Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу | 1 |
| 13 | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах | 1 |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения | 1 |
| 15 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | 1 |
| 16 | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 17 | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.  | 1 |
| 18 | Нижняя прямая подача, передача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |
| 19 | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | 1 |
| 20 | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи | 1 |
| 21 | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.  | 1 |
| 22 | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |
| 23 | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 24 | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 25 | Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры | 1 |
| 26 | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису | 1 |
| 27 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка | 1 |
| 28 | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. | 1 |
| 29 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи | 1 |
| 30 | Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча | 1 |
| 31 | Обучение подачи «маятник». Игра- подача. Учебная игра с элементами подач | 1 |
| 32 | Обучение подачи «веер». Техника подачи «маятник». Соревнования в группах | 1 |
| 33 | Совершенствование подачи «маятник», «веер», техника отскока мяча в игре | 1 |
| 34 | Обучение технике «срезка» мяча справа, слева. Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре | 1 |
|  | ИТОГО | 34 |