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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности«Быстрее, выше, сильнее!»

Уровень общего образования: основное общее

Составитель: Чумакова Н.В.

Паспорт рабочей программы

курса внеурочной деятельности«Быстрее, выше, сильнее!»

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 8 |
| **Направление внеурочной деятельности** | Спортивно-оздоровительное |
| **Форма организации внеурочной деятельности** | секция |
| **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. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»Изд-во: М, Просвещение, 2012  |

**Результаты освоения**

**курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее!»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни)**:** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

**Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки школьников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

 уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира:

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

***Определять*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению являются

 ***Регулятивные:***

***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя.

***Проговаривать*** последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности.

***2. Познавательные:***

Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

 ***3. Коммуникативные****:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

***слушать*** и ***понимать*** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

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

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Результатом практической деятельности можно считать следующие критерии:**

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях. Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся 8 класса **должны:**
***иметь 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

***уметь****:*

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* соблюдать правила игры.

 ***Виды деятельности***

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.
 Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.
 Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

 Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную,

 преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  Т**ема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 2 | Разновидности прыжков. Эстафеты и игры с мячом | 1 |
| 3 | Равномерный медленный бег (до 10мин.) Разновидности прыжков.  Игры с мячом | 1 |
| 4 | Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с мячом. | 1 |
| 5 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 6 | Игры на развитие ловкости. | 1 |
| 7 |  Упражнения с предметами на развитие координации движений | 1 |
| 8 |  Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 9 | Стойки игрока . Перемещения. | 1 |
| 10 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 14 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 16 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 17 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 18 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | 1 |
| 19 | Техника ведения мяча | 1 |
| 20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | 1 |
| 21 | Перехват мяча | 1 |
| 22 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |
| 23 | Ведение мяча неведущей и  ведущей рукой  в движении | 1 |
| 24 | Ведение мяча правой и левой рукой | 1 |
| 25 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении | 1 |
| 26 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 27 | Бросок мяча двумя руками снизу. Учебная игра баскетбол | 1 |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 29 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2) | 1 |
| 30 | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2) | 1 |
| 31 | Тактика свободного нападенияНападение быстрым прорывом (5:2) | 1 |
| 32 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 |
| 33 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 |
| 34 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 |
|  | ИТОГО | 34 |