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

**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** | 6 |
| **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** | Автор: Лях В.И., Зданевич А.А.  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  Издательство: Учитель  Год издания: 2018 год |

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Быстрее, выше, сильнее»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Универсальными компетенциями** учащихся 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.
* *Регулятивные УУД:*
* определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму
* *Познавательные УУД:*
* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
* *Коммуникативные УУД:*
* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

**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 спортивной секции. Виды деятельности: групповые и индивидуальные занятия, теоретические, практические, комбинированные: беседа, инструктаж, тестирование, ОФП и игры.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся 6 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.

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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом | 1 |
| 2 | История возникновения игры пионербол. Правила игры | 1 |
| 3 | Организация и проведение соревнований по пионерболу | 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 и с 2-3 шагов разбега | 1 |
| 7 | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | 1 |
| 8 | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега | 1 |
| 9 | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра | 1 |
| 10 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 11 | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. 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. Подвижная игра «охотники и утки» | 1 |
| 18 | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. 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. Пионербол с элементами волейбола | 1 |
| 21 | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 1 |
| 22 | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |
| 23 | Пионербол с элементами волейбола | 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 | Обучение технике подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча | 1 |
| 30 | Обучение подачи «маятник». Игра- подача. Учебная игра с элементами подач | 1 |
| 31 | Обучение подачи «веер». Техника подачи «маятник». Соревнования в группах | 1 |
| 32 | Совершенствование подачи «маятник», «веер», техника отскока мяча в игре | 1 |
| 33 | Обучение технике «срезки» мяча справа, слева | 1 |
| 34 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре | 1 |
|  | ИТОГО | 34 |