

Рассмотрено на заседании
кафедры:
Протокол № 1

от «29» 08.2019

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Шохирева Е.В.

«30» 08.2019



Утверждено
Директор:
Ледова Т.В.

«30» 08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Олимпийские резервы»
ДЛЯ 6 КЛАССОВ 1 час в неделю (всего 35 часов)
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности составлена для учащихся 6 классов на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Актуальность программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато серьезными последствиями для здоровья растущего поколения. Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовым основам видов спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные

пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения); • реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; • соблюдение дидактических

правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; • расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сроки реализации программы курса в 6 классе – 1 год

Предполагаемые результаты изучения курса в 6 классе

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,
- рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от
- времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,
- укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную
- нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. *Ученик получит возможность научиться:*
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе
- трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,
- выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; *Ученик получит возможность научиться:*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и результатах, которые обучающиеся должны продемонстрировать по завершении обучения на занятиях кружка в 6 классе.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в
- коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству. С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы: опроса, демонстрации, наблюдения, упражнения, практического выполнения.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» 1-11 классы Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Учитель», Волгоград, 2014г.

Условные обозначения

ОРУ - общеразвивающие упражнения

Методические особенности организации учебного процесса

В процессе освоения учебного материала используются

методы обучения: объяснительно-иллюстративный; словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание); наглядный метод упражнений;

методы воспитания: традиционный (убеждение, поощрение, пример); неформально-личностный (пример лично значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких); рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются *методы:* стандартного упражнения; переменного упражнения; игровой и соревновательный

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности в 6 классе рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в году.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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 обучающимися содержания программы по физической культуре 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание тем учебной программы в 6 классе

№	Учебные разделы и содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся	Количество часов
1.	Теоретические сведения История создания игры волейбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры. Пионербол с элементами волейбола	Знать историю возникновения игры волейбол (пионербол), достижения российских команд, ведущих игроков. Знать правила игры.	
2.	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки. Общефизическая подготовка Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц. Специально физическая подготовка Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов, Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Знать комплексы ОРУ. Уметь самостоятельно проводить разминку. Научиться выполнять специальные физические упражнения составлять и проводить разминку.	
3	Итого		35

№ занятия	Тема занятия	УУД Деятельность учащихся
1.	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	Знать и выполнять правила ТБ. Правильно выполнять комплексы ОРУ. Соблюдать правила игры.
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	Правильно выполнять ОРУ Применять стойку волейболиста Соблюдать правила игры.
3.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол	Правильно выполнять ОРУ Применять стойку волейболиста Знать правила игры
4.	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Игра	Правильно выполнять ОРУ в парах Выполнять верхнюю передачу мяча Соблюдать правила игры.
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах Соблюдать правила игры.
7.	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча Игра	Правильно выполнять ОРУ Выполнять нижнюю передачу мяча Соблюдать правила игры.
8.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах Соблюдать правила игры.
9.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Выполнять передачу в парах. Правильно выполнять технические действия.
10.	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ Пионербол	Правильно выполнять ОРУ в парах, маховые движения рук. Соблюдать правила игры.
11.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	Уметь правильно отталкиваться с двух ног.

№ занятия	Тема занятия	УУД Деятельность учащихся
12.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Пионербол	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов Соблюдать правила игры.
13.	Гимнастические упражнения, подвижные игры Пионербол	Выполнять Гимнастические упражнения. Соблюдать правила игры.
14.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Игра	Правильно выполнять элементы игры. Соблюдать правила игры.
15.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов
16.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов
17.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.
18.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Игра	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов Соблюдать правила игры.
19.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	Правильно выполнять толчок с двух ног с места, в движении,
20.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять элементы игры.
21.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Правильно выполнять специально прыжковые упражнения
22.	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол	Правильно выполнять нижнюю передачу мяча.
23.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять Специальные прыжковые упражнения, элементы игры.
24.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Правильно выполнять Специальные прыжковые упражнения, элементы игры
25.	Медленный бег, разновидность бега пионербол	Правильно выполнять элементы игры.
26.	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	Правильно выполнять передачи.

№ занятия	Тема занятия	УУД Деятельность учащихся
		Соблюдать правила игры.
27.	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	Правильно выполнять передачи. Соблюдать правила игры.
28.	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	Правильно выполнять приём мяча.
29.	Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»	Правильно выполнять передачи. Соблюдать правила игры.
30.	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	Правильно выполнять приём мяча.
31.	Прием и передача мяча 2 руками сверху. Игра	Соблюдать правила игры.
32.	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах. Игра	Соблюдать правила игры.
33.	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета. Игра	Соблюдать правила игры.
34.	Многократные передачи мяча.	Выполнять длительные передачи.
35.	Урок-зачет. Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	Соблюдать правила игры.

Материально-методическое обеспечение учебного предмета:

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению Методические издания по физической культуре для учителей

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

Перечень учебной литературы для учителя:

Рабочая программа «Физическая культура» 1-11 классы Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, издательство «Учитель», Волгоград, 2014г.