Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа курса**

**внеурочной деятельности**

 **по направлению**

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**«Спортивный марафон»**

**11 класс**

**2024-2025 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина В.В.

р.п.Петровское, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

 Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»

 Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;

 Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

 Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный марафон» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

**Актуальность программы** определяется крайне высоким уровень патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержаниях высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями новизной программы «Спортивный марафон» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Целью** программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте 16 -18лет. Программа рассчитана на 1 год обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Форма аттестации: освоение основных приемов игры, участие в соревнованиях.

Содержание программы:

Теория: в процессе занятий

Практика:

1. Общая физическая подготовка

(Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, гранаты, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии).

 2. Специальная физическая подготовка

(Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости).

3. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу

 (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты).

 4. Техническая подготовка по волейболу

 (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

5. Техническая подготовка по футбол, мини-футболу

(перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам).

6. Прием контрольных нормативов

(нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр).

7. Участие в соревнованиях

(участие в школьных и районных соревнованиях, матчевых встречах).

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

**ученик научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• 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 режим 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:

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• 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, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, 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;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

• находить выход из стрессовых ситуаций;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбор

• правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

• названия технических приѐмов игр и основы правильной техники;

• наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий;

• основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

• жесты судьи спортивных игр;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

• значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

• названия разучиваемых технических приѐмов игр и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Баскетбол**  | **12** |
| 1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.  | 1 |
| 2 | Передачи мяча. Ловля мяча в защите.  | 1 |
| 3 | Ведение мяча с сопротивлением.  | 1 |
| 4 | Броски в кольцо с различных точек.  | 1 |
| 5 | Штрафной бросок с сопротивлением  | 1 |
| 6 | Техника игры в баскетбол.  | 1 |
| 7 | Тактика игры в баскетбол.  | 1 |
| 8 | Вырывание и выбивание мяча.  | 1 |
| 9 | Игра в защите.  | 1 |
| 10 | Игра в нападении  | 1 |
| 11 | Передачи мяча. Ловля мяча в защите.  | 1 |
| 12 | Личная персональная защита. Учебная игра.  | 1 |
|  |

|  |
| --- |
| **Волейбол** |

 | **11** |
| 13 | Передачи мяча в парах, тройках.  | 1 |
| 14 | Прием мяча.  | 1 |
| 15 | Нападающий удар.  | 1 |
| 16 | Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки.  | 1 |
| 17 | Прием мяча после подачи. | 1 |
| 18 | Блокирование.  | 1 |
| 19 | Техника передач, приёма мяча. Учебная игра.  | 1 |
| 20 | Техника подачи и приёма мяча. Учебная игра.  | 1 |
| 21 | Нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки.  | 1 |
| 22 | Прямая верхняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки.  | 1 |
| 23 | Тактика игры в волейбол. | 1 |
|  | **Лапта** | **5** |
| 24 | Основные правила игры. Роль капитана команды. Судейство. | 1 |
| 25 | Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. | 1 |
| 26 | Удары по лежащему и подброшенному мячу. | 1 |
| 30 | Перебежки. Учебная игра «Лапта» | 1 |
| 31 | Полоса препятствий. Игра «Лапта». | 1 |
|  | **Футбол** | **3** |
| **32** | Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол. | 1 |
| **33** | Подготовка места проведения игры. Тактика игры: свободное нападение. Игра футбол.  | 1 |
| **34** | Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол.  | 1 |
|  | **всего** | **34** |

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

- домашние задания.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 • Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

 1. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва: Дрофа, 2001 г.
 2. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы. Москва: Дрофа, 2001 г.
 3. Кофман Л.Б. Настольня книга учителя физической культуры. М6 Физкультура и спорт, 2000
 4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: Академия, 2001г.
 5. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003г.
 6. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 11 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003г.
 7. Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. М; «Просвещение», 2005г.
 8. Кузнецов В.С., Колодицкии Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М; ВЛАДОС, 2002г.
 9. Бурухин С.Ф. Учебное пособие «Гимнастика в школе». Ярославль 2008г.
 10. Твой Олимпийский учебник. Рекомендовано Олимпийским комитетом России в качестве учебного пособия для олимпийского образования. МОСКВА «Советский спорт» 2012г.
 11. Учебник: для общеобразовательных организаций, базовый уровень, под редакцией В.И. Ляха. «Физическая культура» 10-11 классы. 5-е издание, Москва: «Просвещение» 2018 год
 12. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. М.: ВАКО, 2017.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9/1/
 https://www.gto.ru/norms#tab\_scholars