Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа курса**

**внеурочной деятельности**

 **по направлению**

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**«Спортивная радуга»**

**9 класс**

**2024-2025 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина В.В.

р.п.Петровское, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивный марафон» рассчитана на 34 учебных часа для обучающихся 9 классов, ориентирована  на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

Содержание:в процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои  знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, минифутбол.

Программа «Спортивный марафон» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

Направленность  программы «Спортивный марафон» — развивающая, ориентирована  на создание у обучающихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Новизна программы  «Спортивный марафон» — во включении  нескольких спортивных игр: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, минифутбол.

Актуальность программы  «Спортивный марафон» — в повышении интереса учащихся к занятиям спортивных игр.

Целесообразность  программы — в овладении занимающимися физической, технической и тактической  подготовками спортивных игр для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

 Цели и задачи:

— воспитание у школьников потребности в систематических занятиях физической культурой, привития основ здорового образа жизни

**—** развитие духовных и физических качеств личности

**—** освоение знаний:  на укрепление своего здоровья, правил техники безопасности на занятиях спортивными играми, об организации и судействе соревнований   по спортивным играм.

— формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры»,  которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

Методы  обучения:

Во время занятий спортивными играми необходимо обучить учащихся, самим находить нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.  Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

 *Практические методы:* метод упражнений, метод соревновательный

Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Срок  реализации программы -1год.

Режим занятий — 1 занятия в неделю

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов образования:

— личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

— метапредметные результаты — освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

— предметные результаты — освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

***Определять*** и ***высказывать*** 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;

— навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

— готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

— принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

—  бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

—  осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

— отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный марафон» — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

***— Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

***— Проговаривать*** последовательность действий.

— Умение ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

— Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

— Умение совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.

— Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

— Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

— Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.

— Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД****:*

— Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать***и***понимать*** речь других.

— Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

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

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

***Познавательные УУД:***

— овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;

—  будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

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

— Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

— За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, стритболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Способы проверки результатов:**

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам - анкетирование - сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке - выполнение технических приемов - участие в соревнованиях - оказание помощи в судействе

**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.

**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).

1. 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).

1. Техническая подготовка по футбол, мини-футболу

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

1. Прием контрольных нормативов

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

1. Участие в соревнованиях

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

**Учебно-методическое обеспечение**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы. Волгоград «Учитель» 2012г.

-В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.

- И.В.Орлан Баскетбол. Основы обучения. Волгоград 2011г.

«Игры в тренировке баскетболистов» учебно-методическое пособие (4 издание). Санкт-Петербург 2009г.

- С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста» . Москва. «Физическая культура и спорт»1976г.

- А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений». Москва 1997г.

- В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11классов (пособие для учителя). .Москва «Просвещение» 1997г.

- В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы Москва. «Просвещение» 2007г.

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.  |
| 2 | Дневник самоконтроля. ОФП: броски набивного мяча. Удары по воротам. Игра вратаря.  |
| 3 | Способы самоконтроля. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. |
| 4 | Индивидуальная техника защиты. Прыжок в длину с места.  |
| 5 | Т.Б. на уроках баскетбола. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок мяча. |
| 6 |  Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением.  |
| 7 | Вредные привычки. Штрафной бросок. Учебная игра. |
| 8 | Штрафной бросок. Баскетбольный «челнок». Учебная игра. |
| 9 | Бросок с линии трех очков. Игра баскетбол. |
| 10 | Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.  |
| 11 | Финты. Выбивание, вырывание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 12 | Перехват мяча во время передачи, перехват мяча во время ведения, накрывание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 13 | Судейство игры. Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 14 | Комплектование команды. Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 15 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.  |
| 16 | Стритбол. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Учебная игра. |
| 17 | Восстановительные мероприятия. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3. |
| 18 | Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3. |
| 19 | Позиционное нападение. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3. |
| 20 | Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Передача мяча на месте в движении, через сетку, в стену.  |
| 21 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча.  |
| 22 | Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Учебная игра. |
| 23 | Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок.  |
| 24 | Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль. |
| 25 | Комплекс УГГ на развитие быстроты. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3.  |
| 26 | Комплектование команды. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол. |
| 27 | Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите.  |
| 28 | Судейство игры. Игра в защите. Игра волейбол. |
| 29 | Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра волейбол на самоконтроль. |
| 30 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.  |
| 31 | Помощь в судействе. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол.  |
| 32 | Индивидуальная техника защиты. Бег скоростной на дистанцию 30 м.  |
| 33 | Подготовка места проведения игры. Тактика игры: свободное нападение. Игра футбол.  |
| 34 | Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол.  |