Приложение к п.3.2. ООП ООО,

утвержденной приказом директора

МКОУ «СОШ № 3 г. Алзамай»

№183-од от 19.08.2022 г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Спорт»**

(наименование курса)

Возраст детей: 10-16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

ФИО учителя, составившего рабочую программу:

Викулина Г.В.

Алзамай

2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт» разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО, представленных в обновлённом Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, Программы воспитания и Примерной программы по физической культуре.

**I.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Спорт. Мир спортивных игр»**

**5 класс**

**Баскетбол**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Перемещения, остановки, повороты. Бег с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.

Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.

Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3.

Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.

**Пионербол**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Обучение техники нападения.

Подводящие и подготовительные упражнения.

Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

**Волейбол**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Обучение технике нападения:

а) Стойки, перемещения;

б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;

в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;

г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения.

Техника защиты:

а) Стойки, перемещения;

б) Приём мяча снизу;

в) Блокирование.

Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.

**Бадминтон**

История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Обучение техники нападения:

а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;

б) удары внутренней и внешней стороной ракетки.

Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения.

Учебная игра.

**Нормативы ГТО**

**«Спорт. Баскетбол»**

**6 класс**

**Теоретическая подготовка.**

1.Техника безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

2.Организация и проведение соревнований по баскетболу.

3.Правила судейства соревнований по баскетболу.

4.Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Техническая подготовка**

1. **Упражнения без мяча.**

1.Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

2.Передвижение в стойке баскетболиста.

3.Остановка прыжком

4.Остановка в два шага.

5.Повороты без мяча и с мячом.

6.Сочетание способов передвижений.

**Ловля и передача мяча.**

1.Передача двумя руками от груди, стоя на месте.

2. Передача двумя руками от груди в движении.

3.Передача одной рукой от плеча.

4.Передача мяча двумя руками сверху.

5.Передача одной рукой с отскоком от пола.

6.Передача двумя руками с отскоком от пола.

7.Передача одной рукой снизу от пола.

8.Ловля высоко летящего мяча в прыжке.

9.Ловля катящегося мяча в движении.

**3.Ведение мяча**

1. С изменением направления и скорости.

2. С изменением высоты отскока.

3.Правой и левой рукой поочередно на месте.

4.Правой и левой рукой поочередно в движении.

5.Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4.Броски мяча.**

1.Одной рукой от плеча с места.

2.Двумя руками от груди с места.

3.Одной рукой от плеча в движении после ведения.

4.Одной рукой в прыжке

5.Вырывание мяча.

6.Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

7. Индивидуальные действия в нападении в защите.

8. Взаимодействие двух игроков.

**Общая физическая подготовка, нормативы ГТО**

1.Подвижные игры.

2.Эстафеты.

3. Развитие быстроты .

4. Развитие выносливости.

5. Развитие скоростно-силовых способностей

6. Развитие силовых способностей

7.Развитие координационных способностей

**Контрольные испытания**

1.Передача мяча двумя руками от груди.

2.Ведение мяча с изменением скорости передвижения.….

3.Ведение мяча правой и левой рукой.

4.Бросок мяча одной рукой от плеча.

**«Спорт. Быстрее, выше, сильнее»**

**7 класс**

Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры. Правила судейства. Эстафеты.

**Мини-футбол.**

Правила техники безопасности. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Техника ударов по воротам.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, обводка, удар по воротам. Техника перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Технико-тактические действия в игре.

**Баскетбол.**

История возникновения игры. Правила техники безопасности Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, ловли и передач мяча, ведения мяча, броска. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

**Волейбол.**

История возникновения игры. Правила техники безопасности Правила игры. Организация и проведения соревнований.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника подачи и нападающего удара. Техника приема и передачи мяча.

**Общая физическая подготовка, нормативы ГТО**

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

Способы проверки результатов: тестирование уровня развития двигательных способностей, участие в соревнованиях, эстафетах.

**«Спорт. Волейбол»**

**8-9 класс**

**Теоретическая подготовка**

Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

**Техническая подготовка**

Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

* Стойка игрока (исходные положения)
* Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
* Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
* Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
* Эстафеты с различными способами перемещений
* Разучивание верхней передачи мяча над собой
* Игровое занятие. История развития баскетбола.
* Разучивание верхней передачи мяча у стены
* Верхняя передача мяча в парах
* Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
* Верхняя прямая подача с середины площадки
* Нижняя передача над собой
* Нижняя передача мяча у стены, в парах

**Тактическая подготовка**

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.  
 Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.  
 Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите.  
 Разучивание групповых тактических действий в нападении и защите.  
 Разучивание командных тактических действий в нападении и защите.  
 Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Учебная игра в мини-волейбол

**Общая и специальная физическая подготовка, нормативы ГТО**

* Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
* Эстафеты с различными способами перемещений
* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, (передача эстафетной палочки)
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. .(эстафеты с элементами волейбола)
* Упражнения с набивными мячами для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

**Контрольные испытания**

* Верхняя прямая подача.
* Нижняя прямая подача.
* Передача мяче через сетку.

**II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы:

1. **Гражданское воспитание**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

**2. Патриотическое воспитания**

* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

**3. Духовно-нравственное воспитание**

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

**4.Физическое воспитание формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

**1)базовые логические**

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

**2)базовые исследовательские действия**

* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**3) работа с информацией:**

Выбирать ,анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представлений.

***Универсальные коммуникативные действия:***

**1)общение**

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

**2)совместная деятельность**

* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

**1)самоорганизация**

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**2)самоконтроль**

Объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

**3)эмоциональный интеллект**

* различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
* выявлять и анализировать причины эмоций;
* регулировать способ выражения эмоций;

**4)принятия себя и других**

* осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
* признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
* принимать себя и других, не осуждая;
* осознавать невозможность контролировать все вокруг;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**5 класс**

К концу обучения обучающийся научится:

* правилам игры, основным приемам техники игры в различных видах спорта,
* выполнять простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
* излагать историю развития данных видов в России и в мире.
* правилам судейства в изучаемых спортивных играх.
* выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
* соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
* соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
* осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности.

**6 класс**

К концу обучения обучающийся научится:

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
* играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
* проводить судейство по баскетболу

**7 класс**

К концу обучения учащийся научится:

* понимать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
* техническим приёмам игр и основы правильной техники;
* упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости), для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* правилам соревнований по спортивным играм;
* жестам судьи спортивных игр;
* игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр;
* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
* проводить судейство спортивных игр;
* играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.

**8-9 класс**

* правилам игры, основным приемам техники игры в различных видах спорта,
* выполнять простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
* излагать историю развития данных видов в России и в мире.
* правилам судейства в изучаемых спортивных играх.
* выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
* соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
* соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
* осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема, раздел курса** | **Количество часов** | **Воспитательный компонент** | **Форма проведения занятий** | **Электронно-образовате**  **льные ресурсы** |
| 1 | Баскетбол | 9 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) | Игровая, спортивно-оздоровительная |  |
| 2 | Пионербол | 5 |
| 3 | Волейбол | 10 |
| 4 | Бадминтон | 6 |
| 5 | ГТО | 4 | Спортивно-оздоровительная |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема, раздел курса** | **Количество часов** | **Воспитательный компонент** | **Форма проведения занятий** | **Электронно-образовате**  **льные ресурсы** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность.) | Игровая, спортивно-оздоровительная |  |
| 2 | Техническая подготовка | 20 |
| 3 | Тактическая подготовка | 8 |
| 4 | Общая физическая подготовка.Нормативы ГТО | 3 |
| 5 | Контрольные испытания | 2 | Спортивно-оздоровительная |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема, раздел курса** | **Количество часов** | **Воспитательный компонент** | **Форма проведения занятий** | **Электронно-образовательные ресурсы** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность.) | Игровая, спортивно-оздоровительная |  |
| 2 | Мини-футбол | 7 |
| 3 | Баскетбол | 8 |
| 4 | Волейбол | 11 |
| 5 | Общая физическая подготовка, нормативы ГТО | 7 | Спортивно-оздоровительная |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |

**8-9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема, раздел курса** | **Количество часов** | **Воспитательный компонент** | **Форма проведения занятий** | **Электронно-образовательные ресурсы** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | Осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность.) | Игровая, спортивно-оздоровительная |  |
| 2 | Техническая подготовка | 16 |
| 3 | Тактическая подготовка | 7 |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка, нормативы ГТО | 5 |
| 5 | Контрольные испытания | 2 | Спортивно-оздоровительная |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |