**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования Тульской области**

**Муниципальное образование Каменский район**

**МКОУ "Молчановская СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Пед. совет  Протокол №1  от «28» 08. 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  Цепкова З.И.  Протокол №1  от «29» 08. 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  Ахромеева Т.В.  Приказ №30  от «30» 08. 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Физическая культура. Школа здоровья»**

**для учащихся 6-11 классов**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура. Школа здоровья.» в 6-11 классах подготовлена в соответствии с 1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») с изменениями и дополнениями (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);

2. Cанитарно- эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10,

3. Образовательная программа основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Молчановская СШ» на период 2023-2024учебный год

Программа «Физическая культураШкола здоровья» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Основой программы являются дополнительные уроки (3-й час) физической культуры игровой направленности, которые проводятся вне расписания, как одна из форм внеурочных физкультурно-спортивных занятий.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основныхна­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура. Школа здоровья.» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Физическая культура» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы и 10-11 классы.М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Нижне-Залегощенская основная общеобразовательная школа» Залегощенского района Орловской области.

В программе отражены основные*принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель и задачи курса.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель курса внеурочной деятельности** **«Физическая культура»**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- у обучающихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- 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 выбора.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

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

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Основной показатель реализации программы «Физическая культура»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациямСанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Способы проверки результатов**

* зачеты по теоретическим основам знаний;
* диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей ;
* тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков ;
* участие в соревнованиях;
* сохранность контингента;
* анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

4. Гимнастическая площадка.

5. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

2. Компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

**Содержание рабочей программы**

**Основные формы и виды деятельности.**

**Формы –**фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

**Виды деятельности –**беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.*Основные части тела. Мышцы*,*кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.*Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

***Волейбол***

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.*Специальная разминка волейболиста.Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

***Футбол***

1.*Основы знаний.*Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.*Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

***Русская лапта***

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.*Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Примечание |
| **Футбол 8 часов** | | |
| 1 | Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке. |  |
| 2 | Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 3 | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча |  |
| 4 | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра. |  |
| 5 | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра. |  |
| 6 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра |  |
| 7 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра. |  |
| 8 | Игра по упрощённым правилам мини-футбола. |  |
| **Баскетбол 8 часов** | | |
| 9 | Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. |  |
| 10 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. |  |
| 11 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 12 | Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. |  |
| 13 | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра. |  |
| 14 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |
| 15 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. |  |
| 16 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. |  |
| **Волейбол 10 часов** | | |
| 17 | Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке. |  |
| 18 | Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 19 | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. |  |
| 20 | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. |  |
| 21 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 22 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. |  |
| 23 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. |  |
| 24 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 25 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 26 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Прием мяча снизу двумя руками. |  |
| **Лапта 8 часов** | | |
| 27 | Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении. |  |
| 28 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение игроков.  Игра. |  |
| 29 | Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра. |  |
| 30 | Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра. |  |
| 31 | Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра. |  |
| 32 | Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра. |  |
| 33 | Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра. |  |
| 34 | Игра по упрощённым правилам. |  |