**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Чувашской Республики‌‌**

**‌Администрация Аликовского муниципального округа**

**МБОУ "Тенеевская ООШ"**

‌

‌

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Герасимова

Приказ №\_\_\_\_\_  
 от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивный клуб»**

**Направление : спортивно-оздоровительное**

**( 8-9 классы )**

1 час в неделю (всего 34 часов)

***Срок реализации:*** 2023‑2024 учебный год

**Автор-составитель учитель физической культуры Емельянова Л.В**

**с. Тенеево 2023**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности Спортивного клуба предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8-9 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

**Место курса в учебном плане**. В соответствии с планом внеурочной деятельности основного общего образования школы на 2023-2024 учебный год на реализацию курса отводится 34 час (1 час в неделю).

**Актуальность программы:** Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

**Задачи программы** направлены на:

* Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
* Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
* Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
* Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
* Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
* Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне внеурочных занятий.

**Виды деятельности на занятиях:**

1. Спортивно-оздоровительная (комплексы ОФП, дыхательная гимнастика).
2. Игровая (игры).
3. Познавательная (техника безопасности, информация о спорте, спортивных достижениях).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоение курса Спортивного клуба по спортивным играм вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования.

***Личностные универсальные учебные действия***обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

**У обучающихся будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
* учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
* развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

* внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
* адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

**Метапредметные результаты**

**Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
* выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
* соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
* активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
* концентрация воли для преодоления физических препятствий;

**Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* устанавливать причинно – следственные связи;

**Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»**

**Обучающийся научится:**

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнеров;
* использовать речь для регуляции своего действия;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* слушать собеседника;
* определять общую цель и пути ее достижения;
* осуществлять взаимный контроль,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
* разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

**Оценивание результатов деятельности:**

* физическая подготовленность;
* практические умения и навыки;
* теоретические знания;
* динамика (прирост) оцениваемых параметров.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Темы раздела** | **Основное содержание по темам** | **Универсальные виды деятельности** |  |
| **Основы теоретических знаний** | Краткая характеристика игровых видов спорта  Требования к технике без­опасности. | Инструктаж по технике безопасности.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Познай себя  Ростовесовые показатели. | Изучают историю игровых видов спорта и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр  Составляют личный план физического самовос­питания. |  |
| **Основы техники и тактики игры в баскетбол**                              **Основы техники и тактики игры в волейбол** | Обучение и совершенствование навыков бросков мяча | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  |
| Тактика игры в баскетбол. | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций.  Быстрый прорыв (2:1) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |  |
| Закрепление пройденных тем и применение их на практике. | Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  |
| Товарищеские игры. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-баскетбола. Игра по правилам мини-баскетбола. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.. Используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |
| Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  |
| Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | . Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |  |
| Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. |  |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | **Количество часов** |
| 1 | Основы теоретических знаний | 1 |
| 2 | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 8 |
| 3 | Основы техники и тактики игры в волейбол | 25 |
|  | Итого | 34 |

**Тематическое планирование Спортивного клуба**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | **Количество часов** | **Название темы** |
| 1. | **Основы теоретических знаний** | 1 | Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике без­опасности. |
| 2. | **Основы техники и тактики игры в баскетбол** | 1 | Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация. |
| 3. | 1 | Общая физическая подготовка |
| 4. | 1 | Специальная физическая подготовка |
| 5. | 1 | Перемещения, остановки, повороты игрока |
| 6. | 1 | Ловля и передача мяча |
| 7. | 1 | Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений |
| 8. | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке |
| 9. | 1 | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении |
| 10. | **Основы техники и тактики игры в волейбол** | 1 | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Совершенствование техники передвижения при нападении. |
| 11. | 1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. |
| 12. | 1 | Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих. |
| 13. | 1 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. |
| 14. | 1 | Вырывание и выбивание мяча.  Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. |
| 15. | 1 | Перехват мяча  Индивидуальные действия при нападении. |
| 16. | 1 | Совершенствование тактических действий в нападении |
| 17. | 1 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре |
| 18. | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков. Учебная игра |
| 19. | 1 | Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. |
| 20. | 1 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. |
| 21. | 1 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». |
| 22. | 1 | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра |
| 23. | 1 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра |
| 24. | 1 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра |
| 25. | 1 | Командные действия в нападении. Учебная игра |
| 26. | 1 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. |
| 27. | 1 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. |
| 28. | 1 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра |
| 29. | 1 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. |
| 30. | 1 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры |
| 31 |  | 1 | Учебная игра |
| 32 |  | 1 | Учебная игра |
| 33 |  | 1 | Контрольные испытания. Учебная игра |
| 34 |  | 1 | Учебная игра |
|  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Планка для прыжков в высоту.
8. Стойка для прыжков в высоту.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Сетка волейбольная.
15. Аптечка.
16. Мяч малый (теннисный).
17. Гранаты для метания (500г,700г).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка.

5. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

1. ЭОР.

2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

Использование при реализации ОП электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

* «ЯКласс» -<https://www.yaklass.ru/>
* «Учи.ру» -<https://uchi.ru/>
* «Яндекс.Учебник» -<https://education.yandex.ru/>
* Онлайн-платформа «Мои достижения» -<https://myskills.ru/>
* «Олимпиум» -<https://olimpium.ru/>
* «Российская электронная школа» -<https://resh.edu.ru/>
* Профориентационный портал «Билет в будущее» -<https://bvbinfo.ru/>
* Бесплатный доступ к электронным версиям учебно-методических комплексов, входящих в Федеральный перечень, предоставляет издательство «Просвещение» -<https://media.prosv.ru/>

**Система оценивания учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**VIII класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения |  | Мальчики | |  | Девочки | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,6 | 5,5 | 5,0 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 141 | 158 | 185 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 360 | 435 | 565 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 5.Сила кисти (кг) | 22,0 | 25,0 | 34,0 | 21,0 | 25,0 | 31,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 11,5 | 11,0 | 10,6 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин. (кол-во раз) | 35 | 40 | 48 | 20 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 9 | 13 | 16 | 12 | 16 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 100 | 105 | 110 | 50 | 80 | 125 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 11,0 | 10,2 | 9,6 | 11,2 | 10,4 | 10,0 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 340 | 380 | 240 | 300 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 95 | 105 | 115 | 90 | 100 | 110 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 24 | 33 | 38 | 17 | 20 | 25 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 20,00 | 19,00 | 18,00 | 23,00 | 21,00 | 20,00 |

**IХ класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Де | вочки |  |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места  (см) | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча  (см) | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг) | 29,0 | 35,0 | 47,0 | 24,0 | 28,0 | 34,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во | 11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
| раз) |  |  |  |  |  |  |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 14,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за  1 мин (кол-во раз) | 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега  (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 100 | 110 | 120 | 90 | 100 | 115 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |