

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н.Дехтяренко

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета школы
Протокол от 23.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
от 30.08.2023 № 170

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивный микс»**

**Направление : спортивно-оздоровительное
(9 классы)**

1 час в неделю (всего 34 часов)
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Автор-составитель
Иванова Анна Викторовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный микс» для 9 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности. Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивный микс» составляют следующие документы.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ОО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);

-Рабочей программы воспитания.

- основной образовательной программы основного общего образования

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

- Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

- Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

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 показателей 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 группы секции.

При реализации образовательной программы возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816. В случае необходимости возможно проведение занятий в дистанционном режиме в форме онлайн – уроков, консультаций, лекций, выполнения заданий учителя с использованием возможностей какой-либо цифровой платформы.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации;
проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

Предметные результаты:

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.

- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Спортивный микс».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный микс» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Спортивный микс» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
 - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
 - Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике,

- спортивной гимнастике;
- Технику безопасности , применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Спортивные игры Футбол Русская лапта Волейбол Гандбол. Баскетбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо» , «Школа мяча» , «Перестрелка» , «Лапта», «Запятнай последнего» , «10 передач» , «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Форма проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Введение			1	
1	фронтальный опрос	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
Спортивные игры			33	
Волейбол			9	
2	фронтальный опрос	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
3	технические нормативы	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
4	технические нормативы	Передача на точность. Встречная передача	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
5	технические нормативы	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
6	тестирование	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
7	технические нормативы	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
8	технические нормативы	Командные действия. Прием подач.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/

		Расположение игроков при приеме.		
9	технические нормативы	Групповые действия игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
10	тестирование	Контрольные игры и соревнования.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
Гандбол.			5	
11	фронтальный опрос	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3230/start/
12	технические нормативы	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/start/
13	технические нормативы	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/start/
14	тестирование	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3230/start/
15	тестирование	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/start/
Русская лапта			5	
16	фронтальный опрос	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/

		переосаливание.		
17	технические нормативы	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/start/
18	тестирование	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/
19	технические нормативы	Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/start/
20	тестирование	Командные игры и соревнования.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/
Баскетбол.			9	
21	фронтальный опрос	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
22	тестирование	Техника владения мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
23	технические нормативы	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
24	технические нормативы	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
25	технические нормативы	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
26	технические нормативы	Повороты в движении. Сочетание способов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/

		передвижений.		
27	тестирование	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
28	технические нормативы	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
29	тестирование	Групповые действия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
Футбол			5	
30	фронтальный опрос	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
31	технические нормативы	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
32	технические нормативы	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
33	технические нормативы	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
34	технические нормативы	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
		Итого	34	

Учебно-практическое оборудование

- 1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.
- 2.Щиты баскетбольные навесные – 2-4 шт.
- 3.Мячи баскетбольные – 12-15 шт.
- 4.Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.
- 5.Стенка гимнастическая - 4-6 шт.
- 6.Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.
- 7.Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.
- 8.Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.
- 9.Гимнастические маты – 4-6 шт.
- 10.Рулетка измерительная – 2 шт.

Информационно-методическое обеспечение

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
3. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
4. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
6. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
7. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>