

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ СОШ № 7

приказ от 26.08.2022 г № 157

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
Протокол от 25.08.2022 № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по ВР
_____ / Л.С. Насевич

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2022

**Программа по внеурочной деятельности
«Будущие чемпионы»
9 классы**

Учителя: Немшанов Алексей Анатольевич

Квалификационная категория: первая

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будущие чемпионы» (далее – Программа) разработана на основе:

- информационно-методическое письмо Минпросвещения от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 об организации внеурочной деятельности в рамках реализации Обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее —ФГОС) основного общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Программой воспитания;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Основной образовательной программой МБОУ СОШ № 7

Настоящая Программа обеспечивает: формирование мотивации к сохранению здоровья, укрепление здоровья средствами физической культуры, создание условий для гармоничного физического развития средствами обогащения двигательного опыта и развитие двигательных качеств, приобщения к спортивным традициям.

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладное-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Задачи программы:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Формы внеурочной деятельности обучающихся в соответствии с данной программой следующие: – спортивные соревнования; - игры.

Вид деятельности: игровая.

Формы представления результатов: проведение спортивного мероприятия.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности для 9 класса

1. Стойка игрока (исходные положения)
2. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
3. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
4. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)
5. Нижняя прямая подача мяча
6. Приём мяча снизу двумя руками
7. Приём мяча сверху двумя руками
8. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
9. Двусторонняя учебная игра
10. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий
11. Игры, развивающие физические способности
12. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости
13. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
14. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
15. Верхняя прямая подача мяча
16. Прямой нападающий удар (по ходу)
17. Приём мяча, отражённого
18. Одиночное блокирование
19. Страховка при блокировании
20. Групповые тактические действия в нападении и защите
21. Судейство игры в волейбол
22. Соревнования по волейболу

Формы организации занятий:

- Физкультурно-оздоровительная
- Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Формы представления результатов:

- Соревнования

Планируемые результаты

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные результаты) которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

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

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;

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

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:

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.

Универсальные коммуникативные действия:

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;

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:

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;

Тематическое планирование 9 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		Практических	Теоретических
1	Волейбол	33	1
Итого	34	33	1

Календарно- тематическое планирование 9 классов

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
1.	Стойка игрока (исходные положения)	1	05.09-09.09	https://растимдетей.рф
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	12.09-16.09	https://nashi-deti66.ru
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	19.09-23.09	https://растимдетей.рф
4.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1	26.09-30.09	https://nashi-deti66.ru
5.	Нижняя прямая подача мяча	1	03.10-07.10	https://растимдетей.рф
6.	Приём мяча снизу двумя руками	1	10.10-14.10	https://nashi-deti66.ru
7.	Приём мяча сверху двумя руками	1	17.10-21.10	https://растимдетей.рф
8.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1	24.10-28.10	https://nashi-deti66.ru
9.	Двусторонняя учебная игра	1	07.11-11.11	https://растимдетей.рф
10.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1	14.11-18.11	https://nashi-deti66.ru
11.	Игры, развивающие физические способности	1	21.11-25.11	https://растимдетей.рф
12.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	28.11-02.12	https://nashi-deti66.ru
13.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	05.12-09.12	https://растимдетей.рф
14.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	12.12-16.12	https://nashi-deti66.ru
15.	Одиночное блокирование	1	19.12-23.12	https://растимдетей.рф
16.	Страховка при блокировании	1	26.12-29.12	https://nashi-deti66.ru
17.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1	09.01-13.01	https://растимдетей.рф
18.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1	16.01-20.01	https://nashi-deti66.ru
19.	Нижняя прямая подача мяча	1	23.01-27.01	https://растимдетей.рф
20.	Приём мяча снизу двумя руками	1	30.01-03.02	https://nashi-deti66.ru
21.	Приём мяча сверху двумя руками	1	06.02-10.02	https://растимдетей.рф
22.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1	20.02-24.02	https://nashi-deti66.ru
23.	Двусторонняя учебная игра	1	27.02-03.03	https://растимдетей.рф
24.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1	06.03-10.03	https://nashi-deti66.ru
25.	Игры, развивающие физические способности	1	13.03-17.03	https://растимдетей.рф
26.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	1	20.03-24.03	https://nashi-deti66.ru

	способностей, выносливости, гибкости			
27.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	03.04-07.04	https://растимдетей.рф
28.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	10.04-14.04	https://nashi-deti66.ru
29.	Одиночное блокирование	1	17.04-21.04	https://растимдетей.рф
30.	Страховка при блокировании	1	24.04-28.04	https://nashi-deti66.ru
31.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1	01.05-05.05	https://растимдетей.рф
32.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	08.05-12.05	https://nashi-deti66.ru
33.	Одиночное блокирование	1	15.05-19.05	https://растимдетей.рф
34.	Приём мяча снизу двумя руками, соревнования по волейболу	1	22.05-26.05	https://nashi-deti66.ru
Итого:		34		

