****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями от 31.07.20 г. ФЗ-№304);
* требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021г. №287),
* стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.052015 №996-р)
* концепцией духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России;
* санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи С.П.2.4.36-48-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027);

на основе:

* учебного плана внеурочной деятельности ООО МБОУ СОШ с.Калинка.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный марафон» для 9 класса рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю, предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО, «Президентских состязаний» и лыжной подготовке. Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Спортивный марафон» продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.**Цель:**

создать условия для формирования собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- формировать здоровый образ жизни; обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности**

***Легкая атлетика-10 часов.***

Ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков, и умений.

***Гимнастика с основами акробатики- 8 часов.***

 Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

***Лыжная подготовка- 10 часов.***

 Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прохождение лыжной дистанции 3-5 км, как без учета времени, так и с учетом времени. Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры- 9 часов.***

**Баскетбол.** Технико-тактические действия в защите и нападении. Играв баскетбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкойпассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол.** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**3. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной**

**деятельности «Спортивный марафон».**

**Личностные результаты**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляют прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**4.Календарно-тематическое планирование курса внеурочной**

**деятельности «Спортивный марафон».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Наименование раздела, тема урока. | Дата |
| 1.Легкая атлетика | Т.Б. на занятиях л/а, история легкой атлетики |  |
| 2. | Беговые упражнения |  |
| 3. | Бег 60 метров в парах |  |
| 4. | Длительный бег (7 минут). Упражнения на восстановления дыхания. |  |
| 5. | Бег 1500 метров. Упражнения для развития силы. |  |
| 6. Футбол | Спортивные игры. Футбол. |  |
| 7. | Передача мяча в парах. Квадрат. |  |
| 8. | Двухсторонняя игра по правилам мини-футбола 5\*5. |  |
| 9.Гимнастика | Упражнения на развитие силовой выносливости. Подтягивания, отжимания. |  |
| 10. | Кувырки вперед и назад в группировке. |  |
| 11. | Лазание по канату. Подъем туловища из положения лежа на спине. |  |
| 12. | Лазание по канату. Выпрыгивания вверх из положения присев с разворотом 360 градусов. |  |
| 13. | Кувырок вперёд и назад. Стойка на руках и голове. Мост из положения стоя и колесо. |  |
| 14. | Закрепление акробатической комбинации. |  |
| 15. | Общая физическая подготовка |  |
| 16. | Общая физическая подготовка |  |
| 17. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка .Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 18. | Совершенствование техники лыжных ходов, переход с одного хода на другой. |  |
| 19. | Прохождение учебных дистанций до 3 км. |  |
| 20. | Преодоление спусков и подъемов. |  |
| 21. | Торможение и повороты. |  |
| 22. | Прохождение учебных дистанций до 5 км. |  |
| 23. | Совершенствование техники лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. |  |
| 24.Баскетбол | Спортивные игры. Баскетбол. Т/Б на занятиях спортивной игры баскетбол. |  |
| 25. | Технико-тактические действия в атаке и обороне. Учебная игра 3-3. |  |
| 26. | Технико-тактические действия в атаке и обороне. Учебная игра 5-5. |  |
| 27.Волейбол | Технико-тактические действия в нападении и защите в волейболе. Игра волейбол по правилам. |  |
| 28. | Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра волейбол по правилам. |  |
| 29. | Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра волейбол по правилам |  |
| 30.Легкая атлетика | Бег 100 метров. |  |
| 31. | Бег 800 метров (девушки), 100 (юноши). |  |
| 32. | Кроссовый бег 2-3 км, метание мяча на дальность. |  |
| 33. | Беговые упражнения. Бег 1500метров. |  |
| 34. | Сдача норм ГТО. |  |
| 35. | Сдача норм ГТО. |  |

**5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2014г. 2 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 2014.-272с.