

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 38»

«Рассмотрено»


на заседании

междисциплинарного МО
протокол № 1 от 30.08.2021


Руководитель МО

 Колодешникова М.В

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 Воронцова И.А.
31.08.2021

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 38
 Ворон М.Н.

Приказ от 01.09.2021 № 59/г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
общекультурной направленности
«Спортивный марафон»

для 9 классов

Утверждено
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2021 № 1

2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный марафон» для 9 классов разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 38».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Основы знаний (1 час).

Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.

2. Двигательные умения и навыки (20 час).

Подвижные командные игры (3 часа). «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».

Баскетбол (16 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка).

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

3. Развитие двигательных способностей (12 часов).

Комплексы упражнений

Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).

Формы и виды организации деятельности:

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные, парные.

Виды организации деятельности: соревнования, игры, упражнения.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечание
Основы знаний 1 час			
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	
Двигательные умения и навыки 20 час			
2	Подвижные командные игры. «Охотники и утки»,	1	
3	Подвижные командные игры. «Борьба за мяч».	1	
4	Подвижные командные игры «Лапта».	1	
5	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
6	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
7	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
8	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника	1	
9	Баскетбол. Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника	1	
10	Баскетбол. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча со сменой мест в движении.	1	
11	Баскетбол. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	
12	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке.	1	
13	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча. Штрафной бросок.	1	
14	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча. Добивание мяча после отскока от щита.	1	
15	Баскетбол. Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча.	1	
16	Баскетбол. Освоение индивидуальных защитных действий. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1	
17	Баскетбол. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.	1	

18	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.	1	
19	Баскетбол. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка.	1	
20	Баскетбол. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка.	1	
21	Баскетбол. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.	1	
Развитие двигательных способностей 12 часов			
22	Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.	1	
23	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.	1	
24	Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.	1	
25	Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег.	1	
26	Легкоатлетические упражнения.. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта.	1	
27	Легкоатлетические упражнения. Эстафетный бег с этапами до 80-100м.	1	
28	Легкоатлетические упражнения. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10).	1	
29	Легкоатлетические упражнения. Кросс до 5км.	1	
30	Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	1	
31	Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках.	1	
32	Упражнения для развития быстроты. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	1	
33	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.	1	