***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 42 имени Б.Г. Шуклина»***

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета  протокол от «29» мая 2024 г. № 7  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Будякова | УТВЕРЖДЕНА  приказом  от «29» мая 2024 г. № 77/1  Директор МБОУ «СОШ № 42»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Ковтонюк |

**Рабочая программа**

***курса внеурочной деятельности***

**секции «Футбол»**

*(направления «Спортивно-оздоровительная деятельность»)*

**на 2024 -2025 учебный год**

**6 А, Б, В классы**

Общее количество часов **34 часа**

**Основания для разработки программы**:

Федеральный государственный стандарт основного общего образования,

план внеурочной деятельности школы

Программа составлена учителем физической культуры

**Горякиным Александром Владимировичем**

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные универсальные учебные действия:**

Обучающийся **получит возможность**для формирования следующих личностных УУД:

- установка на здоровый образ жизни;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

Обучающийся **получит возможность**для формирования следующих регулятивных УУД:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

Обучающийся **получит возможность**для формирования следующих познавательных УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спортивных игр на самочувствие;

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

- владеть основными техническими приемами;

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

- формировать первичные навыки судейства;

- выявлять связь занятий пионерболом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся **получит возможность**для формирования следующих коммуникативных УУД*:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, микрогруппам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Воспитательные результаты распределены по трём уровням.

**Первый уровень результатов -**приобретения учениками знаний о здоровом питании, полезных продуктах; вредных привычках; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Второй уровень результатов -**приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

**Третий уровень результатов -**приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **знать:**

* понятия о технике и тактике игры;
* предупреждение травматизма;
* основные положения правил игры в пионербол;
* нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Должны уметь:

* техника выполнения подачи;
* прием мяча;
* подача мяча по зонам, управление подачей;
* передачи внутри команды;
* передачи через сетку;
* передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
* техника выполнения нападающего броска;
* нападающий бросок с разных зон;
* ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
* комбинированные упражнения;
* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
* отработка индивидуальных действий игроков;
* отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);
* отработка навыков судейства школьных соревнований.

**2.Содержание учебного предмета**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка**

***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий***. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

***Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.***Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча***. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным пригибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков***. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании***. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.

**III. Технико-тактические приемы**

***1. Подача мяча***

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

***2. Передачи***

- передачи внутри команды;

- передачи через сетку;

- передачи с места и после двух шагов в прыжке.

***3. Нападающий бросок***

- техника выполнения нападающего броска;

Нападающие броски с разных зон.

***4. Блокирование***

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

***5. Комбинированные упражнения***

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

***6. Учебно-тренировочные игры***

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

***7. Судейство игр***

- отработка навыков судейства школьных соревнований. На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**3.Направления, виды и формы внеурочной деятельности.**

Согласно ФГОС ООО Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. ФГОС ООО Российской Федерации определяет основные направления внеурочной деятельности.

Направления, виды и формы внеурочной деятельности очень тесно взаимосвязаны между собой.

**Направления внеурочной деятельности:**

1.Спортивно-оздоровительное  **Виды внеурочной деятельности:**

* Игровая деятельность
* **Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности учащихся по предмету «Физическая культура».**
* **Волейбол**
* **для 6- х классов на 2023 – 2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дата | дата | дата | дата | Тема урока |
| 6А | 6Б | 6В | 6Г |  |
| 1 |  |  |  |  | *Правила игры и соревнований.   История возникновения и развития волейбола.* Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений, стоек, остановок. |
| 2 |  |  |  |  | Техника передачи сверху. Эстафеты. Значение ОФП в подготовке волейболистов. |
| 3 |  |  |  |  | Передача сверху и над собой. Эстафеты, подвижные игры. |
| 4 |  |  |  |  | Упражнения в парах и тройках. Передача над собой. Подвижные игры. |
| 5 |  |  |  |  | Упражнения с мячом в движении. Игра по упрощенным правилам. |
| 6 |  |  |  |  | Техника верхней прямой подачи. Подвижные игры.  Игра по упрощенным правилам. |
| 7 |  |  |  |  | Техника верхней прямой подачи.  Игра по упрощенным правилам. |
| 8 |  |  |  |  | Игровые взаимодействия. Подвижные игры.  Игра по упрощенным правилам. |
| 9 |  |  |  |  | Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. ОРУ. |
| 1 0 |  |  |  |  | Техника нижней прямой подачи.  Игра по упрощенным правилам. |
| 11 |  |  |  |  | Верхняя передача мяча в прыжке.  Подвижные игры.  Игра по упрощенным правилам. |
| 12 |  |  |  |  | Прием мяча снизу двумя руками.  Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств. |
| 13 |  |  |  |  | Прием мяча снизу двумя руками. *Правила игры в волейбол.*  Учебная игра. |
| 14 |  |  |  |  | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. |
| 15 |  |  |  |  | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра. |
| 16 |  |  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра |
| 17 |  |  |  |  | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. |
| 18 |  |  |  |  | Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра. |
| 19 |  |  |  |  | ОРУ. Учебная игра. Индивидуальные действия. |
| 20 |  |  |  |  | Прием снизу двумя руками. Учебная игра. |
| 21 |  |  |  |  | Развитие физических качеств.  Взаимодействия игроков. Учебная игра. |
| 22 |  |  |  |  | Чередование способов передачи мяча.  Командные действия. Учебная игра. |
| 23 |  |  |  |  | Чередование способов приема мяча.  Подвижные игры. Учебная игра. |
| 24 |  |  |  |  | Комбинации элементов.*Жестикуляция судей*. Учебная игра. |
| 25 |  |  |  |  | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |
| 26 |  |  |  |  | Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра. |
| 27 |  |  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. |
| 28 |  |  |  |  | Прием мяча снизу двумя руками.  Подвижные игры. Учебная игра. |
| 29 |  |  |  |  | Передача мяча снизу после перемещения.  Подвижные игры.  Учебная игра. |
| 30 |  |  |  |  | Прием мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств.  Учебная игра. |
| 31 |  |  |  |  | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра. |
| 32 |  |  |  |  | Чередование способов приема мяча.  Подвижные игры.  Учебная игра. |
| 33 |  |  |  |  | Чередование способов передачи мяча.  Подвижные игры. Учебная игра. |
| 34 |  |  |  |  | Чередование способов подач.  Подвижные игры. Учебная игра. |

* Познавательная деятельность
* Спортивно-оздоровительная деятельность

**Формы внеурочной деятельности:**

* Кружок
* Секция

**Формы внеурочной деятельности по направлениям:**

**Спортивно-оздоровительное:**

* Посещение спортивных секций
* Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований.
* Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками.
* Участие в спортивных соревнованиях.
* Работа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания.

**Игровые (досуговые) формы работы**

Соревнования

Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. Игры могут быть спортивные, познавательные, соревновательные, конкурсные, интеллектуальные и др