**Аннотация**

Программа внеурочной деятельности

«Спортивный марафон»

для обучающихся 11-15 лет

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Спортивный марафон» составлена на основании следующих документов:

Для реализации программного содержания в учебном процессе целесообразно использовать учебник: Виленский, М. Я. Физическая Данная программа курса 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 и «Президентских состязаний», «Президентские игры». Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Средний школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности 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.

***Целью курса*** является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

***Основными задачами*** реализации поставленной цели являются:

-укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;

-комплексное развитие физических и психических качеств;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

-обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;

-создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;

-стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

-развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

-воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;

-формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный. Предпочтительными формами организации учебного процесса являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения (приложение 1).

В ходе изучения данной программы, учащиеся приобретают знания о месте и значении игр в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игр, изучают взаимодействие игроков друг с другом в групповых действиях для успешного участия в играх и соревнованиях.

  Внеурочная деятельность предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание места курса в учебном плане

«Спортивный марафон» входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности.

Программа реализуется с 5 по 8 класс, из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе -  34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа. Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения (по 1 часу в неделю).

Учебный процесс учащихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе адаптированных общеобразовательных программ начального общего образования при одновременном сохранении коррекционной направленности педагогического процесса, которая реализуется через допустимые изменения в структурировании содержания, специфические методы, приемы работы

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных

**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;

**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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**Планируемые результаты изучения курса**

После окончания **I года обучения,** занимающиеся научатся:

* выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
* характеризовать задачи общей физической подготовки;
* понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
* выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
* руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
* участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

После окончания **II года обучения,** занимающиеся научатся:

* выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
* определять базовые понятия и термины спортивных игр;
* руководствоваться правилами спортивных игр;
* играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

После окончания **III года обучения,** занимающиеся научатся:

* характеризовать задачи специальной подготовки;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры баскетбол в игровой деятельности;
* выполнять упрощенные обязанности помощников судей.

После окончания **IV-V года обучения,** занимающиеся научатся:

* характеризовать задачи тактической подготовки;
* составлять комплексы упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;
* осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* владеть терминологией спортивной игры.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения реализации программы**

1.Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

2.Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.

3.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

4.Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

5.Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Висел. [Текст] – Издательство Астрель, 2009.

6.Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

**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.

11.Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.

12.Табло перекидное – 1 шт.