

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
пос. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей _____
Протокол № 1 от «26» августа 2022г.

Проверено

заместитель директора по УВР
Громко И.А.
«30» августа 2022г.

Утверждено:

Директор школы:
_____/А.Н. Фенюк/
Приказ №241-ОД от «31» августа 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности учащихся
« Спортивный час»**

Направление: спортивно - оздоровительное

Возраст школьников: 15-16 лет

Разработчик: Павлова Елена Михайловна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа внеурочной деятельности «Спортивный час» в 9 классах написана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ пос. Комсомольский.

Программа курса внеурочной деятельности " Спортивный час " предназначена для организации внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению развития личности. Программа реализуется в кружковой или факультативной форме в 9 классах.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по спортивному и оздоровительному направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи программы направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Место курса в учебном плане: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Форма промежуточной аттестации: Предусмотрено оценивание достижений обучающихся по системе «зачёт - незачёт». Промежуточная аттестация проводится в форме дня здоровья.

- Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
 - координировать свои действия с действиями партнеров;
 - корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
 - задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
 - осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
 - содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников
- Предметные результаты:**
- обобщать, делать несложные выводы;
 - давать определения тем или иным понятиям;
 - выявлять закономерности и проводить аналогии;
 - создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
 - осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;

- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

Содержание программы

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Спортивные игры Футбол Русская лапта Волейбол Гандбол. Баскетбол.	(33ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо» , «Школа мяча» , «Перестрелка» , «Лапта», «Запятнай последнего» , «10 передач» , «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

Тематическое планирование

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
Введение		1	Проходят инструктаж по технике безопасности. Знакомятся с основами знаний подвижных и спортивных игр.
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1	
Спортивные игры		33	
Волейбол		9	Соблюдают технику безопасности при занятиях спортивными играми, правила игры в волейбол. Выполняют: стойки и перемещения игрока, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах, верхнюю передачу над собой, нижнюю прямую подачу, отбивание мяча кулаком у сетки, передачу мяча через сетку в прыжке. Выполняют учебную игру в волейбол.
2	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	
3	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1	
4	Передача на точность. Встречная передача	1	
5	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
6	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	
7	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
8	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	
9	Групповые действия игроков.	1	

10	Контрольные игры и соревнования.	1	
Гандбол.		5	Соблюдают технику безопасности при занятиях спортивными играми. Соблюдают правила игры в гандбол. Выполняют стойки, перемещения игрока, перемещение в стойке, остановки, ускорения, ловлю и передача мяча в парах. Ловят мяч с подачи.
11	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	
12	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1	
13	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	
14	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
15	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	
Русская лапта		5	Соблюдают технику безопасности при занятиях спортивными играми. Соблюдают правила игры в лапту. Выполняют элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.
16	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1	
17	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1	
18	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1	
19	Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1	
20	Командные игры и соревнования.	1	
Баскетбол.		9	Соблюдают технику безопасности при занятиях баскетболом. Знают историю развития б/б. Выполняют стойки баскетболиста, держание мяча, повороты на месте, перемещения игрока, остановка
21	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1	
22	Техника владения мячом.	1	
23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной	1	

	бросок. Бросок с трехочковой линии.		прыжком, остановка двумя шагами, ловлю и передачи двумя руками от груди на месте. Ловят и передают мяч на месте. Выполняют броски по кольцу со штрафной линии. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча. Ведут мяч на месте с различной высотой отскока. Выполняют эстафеты с элементами баскетбола. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1	
25	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1	
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
27	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
28	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
29	Групповые действия.	1	
Футбол		5	Соблюдают технику безопасности на занятиях спортивными играми, знают историю развития футбола, правила игры в футбол. Выполняют стойки игрока, перемещения, передвижения и прыжки, удары по мячу серединой подъема. Выполняют ведение мяча по прямой правой, левой ногой, с изменением направления. перебежки и подачу мяча, на месте и в движении остановку катящегося мяча подошвой, остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполняют старты из различных и.п., ведение мяча с изменением скорости. Совершенствуют технику ударов по мячу и остановок мяча. Удар по воротам.
30	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1	
31	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
32	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
33	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
34	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
	Итого	34	

Информационно-методическое обеспечение

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>