

**Приложение к основной образовательной  
программе основного общего образования  
Приказ № 79-11 от 31.08.2022 г.**

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

### **«Спортивный час»**

(основное общее образование)

направление: спортивно-оздоровительное

п.Магнитный

# 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный час» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 5 класса. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

## Место программы в учебном плане

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

## Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивный час» предусматривает достижение следующих результатов:

### **Личностные результаты**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Договаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

**Предметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивный час”

В ходе реализации программы обучающиеся должны освоить следующие знания и умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
№2. Основы	Обучение и	Броски одной и двумя	Моделируют технику освоенных

<b>техники и тактики игры в баскетбол</b>	совершенствование навыков бросков мяча	руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	<b>№3. Основы техники и тактики игры в волейбол</b>	Товарищеские игры.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.		Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	<p>Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.</p>	<p>Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.</p>	<p>. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.</p>	<p>Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p>
	<p>Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.</p> <p>Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.</p> <p>Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; \$1 технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
	<p>Краткая</p>	<p>Инструктаж по ТБ на</p>	<p>Изучают историю вида спорта</p>

<p><b>№4. Основы техники и тактики игры в лапту</b></p>	<p>характеристика игры Требования к технике безопасности</p>	<p>занятиях История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований .</p>	<p>Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при игре в лапту</p>
	<p>Стойки и перемещения игроков.</p>	<p>Ловля и передача мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Передвижение игрока приставными шагами</p>	<p>Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения</p>	<p>Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Обучение технике удара битой</p>	<p>Изучение техники подачи прямым ударом сверху</p>	<p>Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.</p>
	<p>Обучение технике перебежки игроков</p>	<p>Групповые упражнения в передаче и ловле мяча. Учебная игра</p>	<p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность. \$1 Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль № урока	Тема	Кол- во часов	Дата по плану	Дата фактически
Баскетбол 1	Требования к технике безопасности	1		
2	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	1		
3	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом	1		
4	Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1		
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1		
6	Ведение мяча в движении шагом	1		
7	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1		
8	Вырывание и выбивание мяча.	1		
9	Бросок двумя руками от головы в движении.	1		
10	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1		
11	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	1		
12	Перехват мяча	1		
13	Индивидуальные действия при нападении	1		
14	Быстрый прорыв	1		
15	Взаимодействие двух игроков	1		
16	Учебная игра	1		
Лапта 17	Т/б. Основные правила игры. Поддача мяча	1		
18	Поддача мяча и удара битой по мячу с верху	1		
19	Удара битой по мячу с верху.	1		
20	Бросок и ловля мяча	1		
21	Бросок и ловля мяча	1		
22	Вынос мяча	1		
23	Осаливание и переосаливание игроков.	1		
24	Осаливание и переосаливание игроков.	1		
25	Тактика нападения. Перебежка	1		
26	Тактика защиты. . Перебежка	1		
Волейбол 27	Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1		
28	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения	1		
29	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд	1		



30	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1		
31	Нижняя прямая подача Терминология игры	1		
32	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1		
33	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
34	Прямой нападающий удар.	1		
	<b>Итого</b>	34 часа		