

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 31 имени Романа Петровича Стащенко»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.08.2022 № 516-а

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности**

«Час спорта»

(название предмета в соответствии с учебным планом)

6-9 КЛАСС

Принята на заседании педагогического совета, протокол
от 28.08.2022 № 1

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
Протокол заседания кафедры /ШМО от «28» августа 2022 г. № 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений современного образования является создание здоровьесберегающих условий осуществления образовательного процесса, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Это определяет актуальность спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, в рамках которой ведется пропаганда здорового образа жизни через спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу. Спортивно-массовые мероприятия – самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Это яркие, эмоциональные зрелища. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения. В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная, общение и т.д. Программа «Спортивный час» направлена на организацию спортивно-массовых мероприятий для младших школьников, тем самым обеспечивая им вовлеченность в спортивную жизнь школы.

Цель программы: формирование ценностного отношения обучающихся к сохранению и укреплению собственного здоровья через развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- ✓ содействие укреплению здоровья, закаливанию и разностороннему физическому развитию школьников;
- ✓ воспитание их в духе патриотизма, коллективизма и дружбы, выработка морально-волевых качеств, повышение дисциплины и организованности;
- ✓ широкое развитие отдельных видов спорта в школе и повышение спортивно-технических результатов учащихся; подведение итогов учебно-тренировочной работы, выполнение спортивной классификации, выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация спорта.

Общая характеристика программы «Спортивный час»

Массовые спортивные мероприятия, как правило, организуются в форме спортивных соревнований – соперничества школьников в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей. Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать школьников к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Данная работа проходит как на уроках физической культуры, так и во время внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно.

Формы работы:

- ✓ оздоровительные мероприятия
- ✓ дни здоровья
- ✓ активный отдых в выходные дни (туристические походы, прогулки, игры на свежем воздухе и т.д)
- ✓ спортивные соревнования (матчи, встречи, турниры, первенства, спартакиады);
- ✓ спортивные встречи, праздники, показательные выступления, КВН.

Объем учебного времени составляет 34 часа в каждом классе. (34 недели по 1 часу в неделю). Часы внеурочной деятельности используются в том числе в период каникул, в выходные и нерабочие дни. Это позволяет перераспределять часы внеурочной деятельности и суммировать их в течение учебного года.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «**Спортивный час**»

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в области сохранения и укрепления здоровья,
- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуальноличностные позиции, социальные компетентности в отношении своего здоровья, здоровья окружающих, принятии здорового образа жизни;
- готовность принять на себя ответственность за свое здоровье и безопасное поведение,
- ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы),
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные результаты

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 всего класса.

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время проведения занятий;
- давать эмоциональную оценку поступкам, действиям, событиям, деятельности на занятии и в реальной жизни;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им
- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Тематическое планирование

№ пп	Модуль	Количество часов
1	Спортивные игры	6
2	Первый шаг к ГТО	8
3	Организация и проведение спортивных мероприятий	18

Поурочное планирование

№ пп	Тема
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Викторина «Знатоки спорта».
2.	Осенний легкоатлетический кросс
3.	Комплекс общеукрепляющих упражнений для утренней зарядки или для занятий на свежем воздухе.
4.	Час ГТО «История возникновения комплекса ГТО» беседа. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.
5.	Подготовка к празднику «Мама, папа, я – спортивная семья»
6.	Подготовка к празднику «Мама, папа, я – спортивная семья»
7.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
8.	Час ГТО «Ступени комплекса ГТО» беседа. Бег на короткие дистанции на результат.
9.	Пионербол: правила игры; игровая практика.
10.	Пионербол: профилактика травматизма; игровая практика.
11.	Час ГТО Челночный бег 3х10, эстафеты
12.	Пионербол: тактика игры; игровая практика.
13.	Пионербол: игровая практика. Формирование команд.
14.	Турнир по пионерболу
15.	Турнир по пионерболу
16.	Час ГТО Челночный бег 3х10, эстафеты

	Сдача контрольного норматива.
17.	Эстафета «Веселые старты».
18.	Час ГТО Прыжок в длину с места, п /игры с элементами прыжка.
19.	Лыжные гонки
20.	Подготовка команд к турнирам «А, ну-ка, мальчики», «А, ну-ка, девочки»
21.	Час ГТО Прыжок в длину с места, п /игры с элементами прыжка. Сдача контрольного норматива.
22.	«А, ну-ка, мальчики» - спортивный турнир.
23.	«Безопасное колесо». Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду. Экипировка. Правила движения велосипедистов. Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами и рукой.
24.	«А, ну-ка, девочки» - спортивный турнир.
25.	«Безопасное колесо». Правила проезда велосипедистами перекрестков.. Правила проезда велосипедистами пешеходного перехода. Движение групп велосипедистов. Прохождение препятствий.
26.	Час ГТО Обучение финальному усилию и разбегу в метании с места.
27.	Туризм. Снаряжение туриста (рюкзак, палатка).
28.	Туризм. Спортивное туристическое снаряжение.
29.	Туризм. Правила оказания первой медицинской помощи.
30.	Час ГТО Метание с разбега в горизонтальную и вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность
31.	Туризм. Устройство компаса и пользование им. Карта географическая и топографическая. Условные знаки.
32.	Туризм. Виды походных костров (шалаш, колодец). Правила безопасности при разведении костра. Туристическая викторина.
33.	Тур-эстафета.
34.	Праздник – подведение итогов «Наши рекорды»