

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа №3»**

**Принято
Протокол № 1 педагогического
совета от 30.08. 2022г.**

**Утверждаю
Директор школы
_____/И.Л. Шадрина
Приказ № 318/4 от
«30» августа 2022г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

«Спортивный час»

Для учащихся 8-10 лет, срок реализации 4 года

Инструктор по ФК: Лалетина Ю.Е.

г. Ачинск 2022г

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Спортивный час» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 1-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 36 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации дополнительного образования. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

- ✓ развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час	Характеристика деятельности обучающихся
Спортивный час: 2 «а», 3 «а», 4 «а»			
	Пионербол.	36	
1	Техника безопасности на занятиях. Введение. Правила игры пионербол. Броски и ловля мяча. Двухсторонняя игра пионербол.	1	Овладевают основными приёмами игры в пионербол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1	
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1	
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1	
5	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	
8	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	

9	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1	
10	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам.	1	
11	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам.	1	
12	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	1	
13	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1	
14	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
15	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	
16	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	

17	<p>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.</p> <p>Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.</p> <p>Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.</p>	1	
18	<p>Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.</p>	1	
19	<p>Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.</p>	1	
20	<p>Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.</p>	1	
21	<p>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.</p>	1	
22	<p>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</p>	1	
23	<p>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.</p>	1	
24	<p>Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения.</p>	1	

	Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам.		
25	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
26	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
27	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	
28	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	
29	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	
30	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1	
31	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	
32	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1	
33	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1	
34	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	
35	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	

36	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	
Спортивный час: 2 «б», 3 «б»			
	Баскетбол	36	
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1	
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	
9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1	
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1	

12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в	1

	движении. Игра «Третий лишний»		
28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1	
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1	
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1	
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ.	1	
34	Броски мяча в кольцо. ОРУ.	1	
35	Броски мяча в кольцо. Игра «Пятнашки»	1	
36	Броски мяча в кольцо. Игра «Пятнашки»	1	