

**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 11-14 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» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2020 год (переработанное). 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 внеурочной деятельности. 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
5 «а» класс			
Футбол.		11	
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом 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 в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
6	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
7	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
8	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
9	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	1	
10	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
11	Игра по упрощённым правилам	1	

	мини-футбола.		
	1. Баскетбол.	11	
12	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов.
13	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом 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 в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре.
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
15	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	
16	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
17	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
18	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
19	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	
20	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
21	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
22	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	2. Волейбол.	14	
23	Правила ТБ. История волейбола.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена

	Основные правила игры в волейбол.		отечественных олимпийских чемпионов.
24	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. 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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом 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 в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
26	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
27	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	
28	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
29	Комбинации: приём, передача, удар.	1	
30	Комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
32	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
35	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
36	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
	Итого:36	36	
6 «а» класс			
	1. Футбол.	11	
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока,	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол.

	перемещений в стойке.		<p>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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 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 в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
6	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1	
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
9	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
10	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
11	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	2. Баскетбол.	11	
12	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	

14	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом 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 в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
15	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
16	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	
18	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
19	Вырывание и выбивание мяча.	1	
20	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
21	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
22	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	3. Волейбол.	14	
23	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. 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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
24	Передачи мяча над собой.	1	
25	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
26	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
28	Комбинации:	1	

	приём, передача, удар.		деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
29	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
30	Тактика свободного нападения.	1	
31	Комбинации: приём, передача, удар.	1	
32	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
35	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
36	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
	Итого:	36	
7-ые классы			
	1. Футбол.	11	
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство
2	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки	1	

	на ворота.		игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
7	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
8	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
9	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
10	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
11	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	2. Баскетбол.	11	
12	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом 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 в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
14	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
15	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
16	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
17	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
18	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
19	Перехват мяча. Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
20	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	

21	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
22	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	3. Волейбол.	14	
23	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. 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. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом 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 в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
25	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	
26	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
28	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
29	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
30	Закрепление тактики свободного нападения.	1	
31	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
32	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
33	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
35	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
36	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
	Итого:	36	