

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №1


Энгватов О.А.
«29» «08» 2019 г.
М.П.

Проверено

«29» «08» 2019 г.

Зам. директора по УВР

Демитриева Л.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла

Протокол № 1 от «28» «08» 2019 г.

Руководитель МО

Никифорова Г.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Спортивный час»

Классы 5-9

Программу разработала

Учитель истории и обществознания

Коваленко Тамара Евгеньевна

Безенчук, 2019 год

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т. Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №1
_____/Энговатов О.А
. «__» _____ 2019 г.
М.П.

Согласовано
«__» _____ 2019 г.
Зам. директора по УВР
_____/ Демитриева Л.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла
Протокол № ____ от
«__» _____ 2019г г.
Руководитель МО
_____/ Никифорова Г.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивный час»

Класс 9 «В»

Программу разработала
учитель истории

Коваленко Тамара Евгеньевна

Безенчук, 2019 год

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 "О внесении изменений в примерные основные образовательные программы";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук / Протокол педагогического совета от 28 августа 2019 г. № 1
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 26.11.2016 №38)
- Приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе учебной программы курса - Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014г.

Место предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на ...1.. год (9 – классы). Программой предусмотрено изучение предмета «спортивный час» по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

1. Основы знаний (1 час).

Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.

Формы и виды деятельности Характеризуют Олимпийские игры как явление культуры, раскрывают цель и задачи современного олимпийского движения, содержание и правила соревнований.

2. Двигательные умения и навыки (19 часов).

Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Подвижные командные игры (3 часа). «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».

Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки..

Баскетбол (16 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка).

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита.

Формы и виды деятельности Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий.

Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

3. Развитие двигательных способностей (14 часов).

Комплексы упражнений (9 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).

Формы и виды деятельности Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.

Составляют совместно с учителем комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий

Соревнования (5 часов).

Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Формы и виды деятельности Выполняют контрольные тесты и упражнения.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.

Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Формы и виды деятельности
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	
Подвижные командные игры		3	
2	Подвижные командные игры «Охотники и утки».	1	
3	Подвижные командные игры «Борьба за мяч	1	
4	Подвижные командные игры «Лапта».	1	
Баскетбол		16	
5	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	
6			
7	Овладение техникой ведения мяча	2	
8			
9	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2	
10			
11	Овладение техникой бросков мяча.	2	
12			
13	Освоение индивидуальных защитных действий	2	
14			
15	Закрепление техники и развитие координационных способностей	2	
16			
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	
18			
19	Тактическая подготовка	2	
20			
Развитие двигательных способностей		14	

2			
1			
-	Гимнастические упражнения	2	
2			
2			
2	Упражнения для мышц туловища и шеи	1	
3			
2	Упражнения для мышц ног, таза	1	
4			
2	Легкоатлетические упражнения	1	
5			
2	Подвижные игры	1	
6			
2	Упражнения для развития быстроты	1	
7			
2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	1	
8			
2	Упражнения с отягощениями	1	
9			
3	Соревнования	1	
0			
3	Соревнования	1	
1			
3	Соревнования	1	
2			
3	Соревнования	1	
3			
3	Соревнования	1	
4			