

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.  
«30» 01 2021 г.  
М.П.



Проверено

«30» 01 2021 г.

Зам. директора по УВР

 / Багрова Т.А.

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла

Протокол № 1 от «30» 01 2021

Руководитель МО

 / ФИО  
Викторова Т.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Спортивный час»

Классы 5-9

Программу разработал  
учитель истории  
Ковалев Павел Александрович

Безенчук, 2021 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	
<b>Подвижные командные игры</b>		<b>3</b>	
2	Подвижные командные игры «Охотники и утки».	1	
3	Подвижные командные игры «Борьба за мяч	1	
4	Подвижные командные игры «Лапта».	1	
<b>Баскетбол</b>		<b>16</b>	
5 6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	
7 8	Овладение техникой ведения мяча	2	
9 10	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2	
11 12	Овладение техникой бросков мяча.	2	
13 14	Освоение индивидуальных защитных действий	2	
15 16	Закрепление техники и развитие координационных способностей	2	
17 18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	
19 20	Тактическая подготовка	2	
<b>Развитие двигательных способностей</b>		<b>14</b>	

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			