**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.М. Вьюшкова с. Андросовка муниципального района Красноармейский Самарской области**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивные час»**

**Направление – спортивно - оздоровительное**

**Класс 5 - 9**

**Срок реализации: 5 лет**

Ф. И.О. учителя: Добровидова В.Г.

Брагин В.Н.

**с.Андросовка,**

**2020 г**

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности;

- Развивать активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Метапредметные результаты:**

– формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общие цели и путей ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты:**

– наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учащиеся научатся:**

–характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

–применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание программы.**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название правила соревнований в беге, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу (Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей), волейболу, плаванию (Освоение техники плавания; развитие выносливости и координационных способностей), настольному теннису (Освоение основных приёмов техники – исходное положение, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки), по футболу (Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей), лыжным гонкам, по биатлону (Гонки с преследованием). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах**.** Здоровье и здоровый образ жизни.По­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований.

Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО 3 по 5 ступень для учащихся 5-9 кл.

В течение года учащиеся школы посещают бассейн по расписанию, проводится сдачи норм комплекса ВФСК ГТО (по желанию учащихся) на районном уровне, затем результаты учащихся учитываются в промежуточной аттестации по предмету физическая культура и для получения значка ГТО. (Письмо министерства образования и науки РФ. Депортамент государственной политики в сфере общего образования №08-888 от 15.07.2014 г.)

**Учебно-тематический план на год с 5-9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Уроки** | **Контрольные и зачетные упражнения** |
| 1 | Настольный теннис | 34 | 30 | 4 |
| 2 | Баскетбол | 17 | 15 | 2 |
| 3 | Соревнования | 17 | 0 | 17 |
|  | Всего: | 68 | 45 | 23 |