

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

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол №1  
от «02» сентября 2019 г.

Председатель:

Г.Н.Терехин /Г.Н.Терехин/

**ПРОВЕРЕНА**

заместителем директора по  
УВР на реализацию стандарта  
в полном объеме  
«02» сентября 2019 г.

Зам. директора по УВР

И.А.Карпова /И.А.Карпова /

**УТВЕРЖДЕНА**

директором школы  
«02» сентября 2019 г.

А.П.Почукаев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Спортивный час»

Направление «Спортивно-оздоровительное»

Класс 5-9

Срок реализации: 5 лет

Ф. И.О. учителя: Добровидова В.Г.

с.Андросовка,

2019 г.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные результаты:**

- формировать самооценку и умение лично 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 пути 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. Департамент государственной политики в сфере общего образования №08-888 от 15.07.2014 г.)

### **Календарно-тематическое планирование занятий**

№	Темы занятий	Примерные часы
1	<b>Сентябрь</b>	
	ПТБ. Футбол	5
2	Школьный кросс «Золотая осень»	2
3	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	1
4	ПТБ. Плавание	4
5	Олимпиада по физической культуре	3
6	Районный легкоатлетический кросс и сдача норм ГТО	6
	<b>Октябрь</b>	

1	ПТБ. Игра «Пионербол»	
2	Плавание	4
	<b>Ноябрь</b>	
1	День здоровья. ПТБ. Соревнования по волейболу, посвященные памяти А.М.Вьюшкова (14.11.18г)	
2	ПТБ. Районные соревнования «КЭС - БАСКЕТ»	6
3	Плавание	4
4	ПТБ. Пулевая стрельба	
	<b>Декабрь</b>	
1	Плавание	4
2	ПТБ. Школьное соревнование по настольному теннису	
	<b>Январь</b>	
1	Районное соревнование по настольному теннису.	6
2	Сдача норм ГТО (спортивное многоборье)	4
3	Плавание	4
4	Кроссовая стрельба	
	<b>Февраль</b>	
1	ПТБ. Первенство района по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО	6
2	Плавание	4
3	Соревнования по плаванию ГТО.	
4	День Здоровья. Игра «Зарница»	2
5	Соревнование «Биатлон»	
	<b>Март</b>	
1	Первенство района по баскетболу.	6
2	Плавание	4
	<b>Апрель</b>	
1	Всемирный день Здоровья (классные часы)	
2	Плавание	4
	<b>Май</b>	
1	Районные соревнования по легкой атлетике. ГТО	6
		85ч