Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 1»

<Согласовано>
Заместитель директора по ВР
_____
Подпись
Тюрина Т.А.
Ф.И.О.
31.08.2021 г.

<Утверждаю>
Директор
МБОУ «Агинская СОШ №1»
_____
Подпись
Гаммершмидт Д.А.
Ф.И.О
Приказ №112-0 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа
по дополнительному образованию
«Спортивный час»

Возраст детей – 10-14 лет

Срок реализации программы – 1 год

136 часов (4 часа в неделю)

Автор программы: Тихонова Л.Н.

педагог дополнительного образования

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Спортивный час» составлена всоответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г. No 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 No 9 - 3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на годичном этапе подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Реализация внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью курса является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья обучающихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание обучающихся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Возраст детей, участвующих в реализации этой программы — от 10 до 14 лет
Срок реализации программы: 1 год.
Объём часов: 136 часов год, 4 часа в неделю.

Для реализации программы промежуточной формой аттестации является безотметочное оценивание(зачёт)-шахматный турнир.

Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса «Спортивный час» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
Метапредметными результатами изучения курса являются: общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных игр; соблюдение мер безопасности во время спортивно-игровой деятельности.
Оздоровительные результаты освоения программы:
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.
Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых действий.
В ходе реализация программы курса «Спортивный час» обучающиеся *должны знать:*
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение спортивных игр для сохранения и укрепления здоровья;
должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Содержание учебного курса:

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретический материал	2	2	
2.	Игры на релаксацию	14	2	12
3.	Игры народов мира	20	4	16
4.	Игры с мячом	20		20
5.	Зимние забавы	25	2	23

6.	**Игры и развлечения в помещении**	**28**		**28**
7.	**Спортивные подвижные игры**	**25**		**25**
8.	**Зачеты, контрольные испытания**	**2**		**2**
	ВСЕГО:	**136**	**10**	**126**

1.Вводное занятие (2 ч)
Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания. Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

2. Игры на релаксацию (14 ч.)
Изучение подвижных игр на релаксацию:
«Дождь», «Опенок», «Плетень», «Качели», «Самокат», «Мячик», «Песенка мартышки».

3. Игры народов мира (20 ч.)
Русские народные игры: «Гуси-лебеди», "Жмурки», «Щука и караси», "Городки", "Казаки-разбойники", «Цепи кованные». Игры разных стран: "Укради знамя" Италия, "Дай платочек" Азербайджан, "Рыбки в неводе" Новая Гвинея, «Канатоходцы» Узбекистан, "Дай платочек" Азербайджан, «Африканские салки по кругу» Танзания, «Один в круге» Венгрия, «Аисты» Украина, «Крепость» Армения, «Один в кругу» Венгрия, «Кенгуру» Австрия, «Я есть» Карелия, «Охотники» Якутия.

4. Игры с мячом (20 ч.)

Совершенствование техники игры в ручной мяч: передача и ловля мяча, ведение его, обманные действия, заслоны, броски мяча в ворота без сопротивления и с сопротивлением. «Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Передай мяч», «Стрелок», «Горячий мяч», «Стой», «Мяч водящему», «С мячом от скуки». Эстафеты с мячом.

5. Зимние забавы (25 ч.)
Бег по заснеженной площадке. Эстафета на санках. Гонки снежных комов. Царь горы. Быстрый лыжник. Салки на санках. Строительные игры из снега. Лучший гонщик. Эстафета с преследованием. Встречные старты. Попади в цель. На одной лыжне. Гонка за лидером. Лисий след. Командная гонка с преследованием

6. Игры и развлечения в помещении (28 ч.)
«Земля, вода, воздух», «Замри», «Запомни детали», «Броуновское движение», «Найди себе пару», «Слушай команду», «Живой узел», «Горелки», «Статуя», «Золотые ворота», «Сороконожка», «Слон», «Хитрая лиса», Эстафета «Паром и паромщик», «Третий лишний», «Пустое место», «Бой на выживание», «Ноги от земли», «Переполох в курятнике», «Приключения на болоте», «Гонки в ступе», «Бездомный заяц», «Охотники и утки», «Мышеловка».

7. Спортивные подвижные игры (25 ч.)
Соревновательные упражнения и подвижные игры, содержащие технические элементы спортивных игр. «Обведи и прокати», «Кто точнее?», «Догони соперника», «Передай мяч», «Баскетбольный триатлон», «Снайперы», «Футбол «крабов», «Пионербол», «Картошка», «Снайперские броски», «Футбольный боулинг», «Дружная команда», «Игра в одни ворота», Эстафеты.

8. Зачеты, контрольные испытания (2 ч.)
Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы.

Календарно-тематический план

№ п.п	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике поведения и правилам безопасности на занятиях	1		
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Места занятий, инвентарь и уход за ним.	1		
3-4	Изучение подвижных игр на релаксацию «Качели», «Самокат»	2		
5-8	Игры с мячом «Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Горячий мяч»	4		
9-10	Игры с мячом. Эстафеты с мячом	2		
11-14	Русские народные игры: «Гуси-лебеди», "Жмурки», «Щука и караси», " Городки"	4		
15-16	Игры на релаксацию «Качели», «Мячик»	2		
17-18	Игры народов мира Игра "Укради знамя" Италия, "Дай платочек" Азербайджан	2		
19-20	Русские народные игры: "Казаки- разбойники"	2		
21-22	Игры с мячом: «Мяч капитану», «Перестрелка»	2		
23-24	Игры народов мира "Рыбки в неводе" Новая Гвинея, «Канатоходцы» Узбекистан	2		
25	Игры на релаксацию «Песенка мартышки».	1		
26	Игры с мячом «Стрелок»	1		
27-28	Игры народов мира "Дай платочек" Азербайджан, «Африканские салки по кругу» Танзания	2		
29-30	Спортивные подвижные игры. Эстафета с прыжками по кочкам.	2		
31-32	Спортивные подвижные игры. Игра «Обведи и прокати», «Кто точнее?»	2		
33-34	Спортивные подвижные игры. Игра «Догони соперника», «Передай мяч»	2		
35	Игры в помещении: «Земля, вода, воздух», «Замри»	1		
36	Игры на релаксацию «Качели»	1		
37-38	Игры с мячом. Эстафеты с мячом	2		
39-40	Игры народов мира «Один в круге» Венгрия, «Аисты» Украина	2		
41	Игры с мячом «Передай мяч»	1		
42	Игры на релаксацию «Плетень»	1		

43-44	Игры в помещении: «Запомни детали», «Броуновское движение»	2		
45	Игры с мячом «Бросить и поймать»	1		
46	Игры на релаксацию «Качели»	1		
47-50	Игры народов мира: «Крепость» Армения, «Один в кругу» Венгрия, «Кенгуру» Австрия, «Я есть» Карелия	4		
51	Игры с мячом «Стой»	1		
52	Игры на релаксацию «Качели»	1		
53	Зимние забавы. Бег по заснеженной площадке	1		
54	Игры в помещении: «Найди себе пару»	1		
55-56	Зимние забавы. Эстафета на санках	2		
57-58	Игры в помещении: «Слушай команду», «Живой узел»	2		
59	Зимние забавы. Гонки снежных комов.	1		
60	Игры в помещении: «Горелки»	1		
61-62	Зимние забавы. Царь горы	2		
63-64	Игры в помещении: «Два мороза»	2		
65-66	Зимние забавы. Быстрый лыжник	2		
67-68	Игры в помещении. «Статуя», «Золотые ворота»	2		
69-70	Зимние забавы. Салки на санках	2		
71-72	Игры в помещении. «Сороконожка», «Слон»	2		
73	Зимние забавы. Строительные игры из снега	1		
74	Игры в помещении: «Хитрая лиса»	1		
75-76	Зимние забавы. Лучший гонщик	2		
77-78	Игры в помещении: Эстафета «Паром и паромщик»	2		
79-80	Зимние забавы. Встречные старты	2		
81-82	Игры в помещении: «Третий лишний», «Пустое место»	2		
83-84	Зимние забавы. Эстафета с преследованием.	2		
85-86	Игры в помещении: «Бой на выживание»	2		
87	Зимние забавы. Попади в цель	1		
88	Игры в помещении: «Ноги от земли»	1		
89-90	Зимние забавы. На одной лыже	2		

91-92	Игры в помещении: «Переполох в курятнике»	2		
93-94	Зимние забавы. Гонка за лидером	2		
95	Зимние забавы. Лисий след	1		
96	Игры с мячом «Стрелок»	1		
97	Игры в помещении: «Приключения на болоте»	1		
98	Игры на релаксацию «Качели»	1		
99-100	Зимние забавы. Командная гонка с преследованием	2		
101	Игры с мячом «Мяч водящему»	1		
102	Игры на релаксацию «Самокат»	1		
103-104	Игры народов мира «Охотники» Якутия, «Цепи кованные» Русская народная игра	2		
105-106	Спортивные подвижные игры. Эстафета с мячом по кругу.	2		
107-108	Спортивные подвижные игры. Снайперы	2		
109	Игры в помещении: «Гонки в ступе»	1		
110	Игры на релаксацию «Качели»	1		
111-112	Спортивные подвижные игры. Баскетбольный триатлон.	2		
113-114	Спортивные подвижные игры. Картошка	2		
115	Игры в помещении: «Бездомный заяц»	1		
116	Игры на релаксацию «Песенка мартышки».	1		
117-118	Спортивные подвижные игры. Пионербол	2		
119	Игры с мячом: «С мячом от скуки»	1		
120	Игры на релаксацию. «Дождь»	1		
121-122	Спортивные подвижные игры. Футбол «крабов»	2		
123-124	Спортивные подвижные игры. Снайперские броски.	2		
125	Игры с мячом. «Стрелок»	1		
126	Игры в помещении. «Охотники и утки»	1		

127-128	Спортивные подвижные игры. Футбольный боулинг.	2		
129-130	Спортивные подвижные игры. «Дружная команда»	2		
131-132	Игры с мячом. Эстафета с ведением мяча	2		
133	Спортивные подвижные игры. Игра в одни ворота	1		
134	Игры в помещении. «Мышеловка»	1		
135-136	Промежуточная аттестация «Веселые старты»	2		