

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
Г. БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1 от
«19» августа 2024
г. / Ковалева ЕН

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
ВР МАОУ СОШ №3 г.
Балашова
/ Ю.А. Поберий
Протокол № 1 от
«19» 08 2024
г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МАОУ СОШ №3
г. Балашова
/ Е.В. Полянская
Приказ № 373 от
«30» августа 2024
г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

Кружок «Час здоровья»

(Приложение к ООП ООО)

Срок реализации программы: 1 год.

Класс (возраст): 6-8 класс (11-14 лет).

Разработана учителем
Физической культуры
Борщёвой И.Н.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа данного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18 августа 2017 года № 09-1672;

основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 3 г. Балашова, утвержденной приказом, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа студии «Час здоровья» предназначена для обучающихся 6-8-х классов, имеющих интерес к спортивно-оздоровительной деятельности. Курс направлен на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по физической культуре.

Целью курса внеурочной деятельности является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принципы организации обучения:

1. Принцип доступности и индивидуализации.
2. Принцип постепенности.
3. Принцип систематичности и последовательности.
4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип наглядности.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 3 г. Балашова: учебный курс предназначен для обучающихся 6-8-х классов; рассчитан на 2 часа в неделю – 68 ч.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз

(подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит) Игра по правилам.

ОФП. Организующие команды и приемы.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости.

Подвижные игры.

«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности с учетом рабочей программы воспитания

Личностный результат

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся **научится**:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Получит **возможность научиться**:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся **научится**:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получит **возможность научиться**:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.uchportal.ru/load/101 Учительский портал (уроки по физической культуре)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.uchportal.ru/load/101 Учительский портал (уроки по физической культуре)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.uchportal.ru/load/101 Учительский портал (уроки по физической культуре)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.uchportal.ru/load/101 Учительский портал (уроки по физической культуре)
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.uchportal.ru/load/101 Учительский портал (уроки по физической культуре)
2.3	ОФП	7	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.uchportal.ru/load/101 Учительский портал (уроки по физической культуре)
2.4	Подвижные игры.	9	https://resh.edu.ru/ - Российская электронная школа https://www.uchportal.ru/load/101 Учительский портал (уроки по физической культуре)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

5. Формы проведения занятий

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- ✓ Однонаправленные занятия.
- ✓ Комбинированные занятия.
- ✓ Игровые занятия: игровая деятельность.
- ✓ С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- ✓ Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- ✓ Практический метод
- ✓ Игровой метод
- ✓ Соревновательный метод
- ✓ Метод круговой тренировки.

6. Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

6.1. Учебные материалы для ученика

Учебники под редакцией М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. «Физическая культура 5,6,7 класс» (М.: Просвещение, 2020), «Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2020).

6.2. Методические материалы для учителя

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008
3. под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008
4. Учебники под редакцией М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др. «Физическая культура 5,6,7 класс» (М.: Просвещение, 2012), «Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).
5. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013.

6.3. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://www.uchportal.ru/load/101> Учительский портал (уроки по физической культуре)

7. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви (с учетом погодных-климатических условий).

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- ✓ спортивный зал для занятий физической культурой (деревянный пол, достаточное освещение, вентиляция)
- ✓ спортивная площадка на открытом воздухе
- ✓ мячи (баскетбольные, теннисные, набивные мячи, мячи для метания)
- ✓ гимнастические палки
- ✓ гимнастические маты
- ✓ шведская стенка
- ✓ секундомер
- ✓ гимнастическая скамейка
- ✓ прочий мелкий спортивный инвентарь.