

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н.Дехтяренко

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического совета школы  
Протокол от 23.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора школы  
от 30.08.2023 № 170

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Час спорта»**

**Направление : спортивно-оздоровительное  
( 8 классы )**

1 час в неделю (всего 34 часов)

***Срок реализации:*** 2023-2024 учебный год

**Автор-составитель**

Иванова Анна Викторовна

п. Демянск  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Час спорта» для 8 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности. Нормативную правовую основу рабочей программы внеурочной деятельности «Час спорта» составляют следующие документы.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Основной образовательной программы основного общего образования.
- Рабочей программы воспитания.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности школьного спортивного клуба «Час спорта» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культуuroлогический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

#### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Особенности реализации программы**

**Срок реализации программы: 1 год.** Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часа в год. **Возраст учащихся 8 класс, 13-14 лет.**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям Сан ПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе внеурочной деятельности «Час спорта».**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час спорта» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Час спорта» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
  - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
  - Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и

физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты:** в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

		Классификации Действия постановки и решения проблемы	
--	--	--	--

### **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:**

**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 занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Час спорта» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний ( в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### Тематическое планирование

№	Тема	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Стойки и перемещения	фронтальный опрос	<a href="https://pandia.ru/text/80/270/1380.php">https://pandia.ru/text/80/270/1380.php</a>
2	Остановки баскетболиста	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
3	Передачи мяча	технические нормативы	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
4	Ловля мяча	технические нормативы	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
5	Ведение мяча	технические нормативы	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
6	Броски в кольцо	контрольные тест-упражнение	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
7	Игра в защите	тестирование	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
8	Игра в нападении	тестирование	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
9	Диагностирование и тестирование	контрольные тест-упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
10	Участие в соревнованиях	тестирование	<a href="https://pandia.ru/text/80/270/1380.php">https://pandia.ru/text/80/270/1380.php</a>
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	фронтальный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
12	Прямой нападающий удар	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>

13	Совершенствовани е верхней прямой подачи	технически е нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
14	Совершенствовани е приема мяча с подачи и в защите	технически е нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>
15	Двусторонняя учебная игра	контрольны е тест- упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
16	Одиночное блокирование	тестировани е	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
17	Страховка при блокировании	контрольны е тест- упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>
18	Удар по мячу	тестировани е	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
19	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	технически е нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/</a>
20	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини- футбол)	фронтальны й опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
21	Участие в соревнованиях	контрольны е тест- упражнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
22	Остановка катящегося, летающего мяча	тестировани е	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/189624/</a>
23	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	тестировани е	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/</a>
24	Выполнить кувырок вперед ,прыжок вверх.	технически е нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/conspect/314209/</a>
25	Выполнить кувырок назад, стойка на лопатках.	технически е нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/314175/</a>
26	Прыжки на скакалке различными способами.	тестировани е	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a>
27	Выполнить «мост»	контрольны е тест- упражнени	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/</a>
28	Основные правила игры	фронтальны й опрос	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--</a>

	баскетбол.		32704/
29	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
30	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	контрольные тест-упражнения	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
31	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	технические нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
32	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	тестирование	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/">https://rosuchebnik.ru/material/urok-fizicheskoy-kultury-po-fgos-v-5-klasse-na-temu-basketbol--32704/</a>
33	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	контрольные тест-упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
34	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>
Всего		34	

### Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.