**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Мценска**

**«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Спортивный час».**

**5-9 классы.**

**Срок реализации: 1 год.**

Составитель: НикишинаИ.В.,

учитель высшей

квалификационной категории

**2025г.**

**1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основе Примерной программы основного общего образования «Физическая культура», подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», Москва, Просвещение, 2011г., Программы физического воспитания с использованием личностно – ориентированного содержания «Спортивный час» в 1 – 11 кл., Орёл, 2008г. (рекомендована научно – методическим экспертным советом МОиН Орловской области к реализации в ОУ среднего полного общего образования), программы Кайгородова В.Н. «Спортивный час».

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению и предназначена для работы с учащимися 5- 9 классов.

Объем часов в год – 34, периодичность проведения занятий – 1 час в неделю.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества;
* метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания.

**Планируемый результат УУД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид УУД | Ожидаемый результат |
|      | личностные                      регулятивные | * готовность обучающихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира; * в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить; * осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, * регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; |
|        | познавательные              коммуникативные | * способность к планированию, контролю, коррекции своих действий и оценки своей успешности. * составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;      * умение преобразовывать информацию из одной формы в другую, искать и исследовать информацию, делать выводы; * выявление ошибки при выполнении технических действий в игровой деятельности; * оказывать первую медицинскую помощь при травмах; * правила спортивных игр      * эффективно сотрудничать, определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы, * правильно выражать свои мысли, * учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); * социально адаптироваться в мире, расширить сферы общения, приобрести опыт взаимодействия с окружающим миром; * переживать за успех своей команды, соревноваться за свою команду;  уметь достойно проигрывать. |

**ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРИОБРЕСТИ УЧАЩИЕСЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по «Быстрее, выше, сильнее» учащиеся *должны знать:*

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; *и должны уметь:*
* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

* тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационнометодические приемы и т. д.);
* доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
* преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательновоспитательной работы при широком участии ученического актива;  четкое руководство со стороны администрации и учителей.

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительномунаправлению предназначена для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Внеурочная работа проводится во внеурочное время в виде тренировочных занятий и игр по легкой атлетике, спортивному многоборью, «Весёлым стартам», пионерболу, футболу, волейболу, баскетболу, шахматам и др. Тренировки проводятся в группах, командах.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, тренировки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, Дни здоровья. Одной из самых интересных форм внеклассных мероприятий является проведение Школьной спартакиады «Самый спортивный класс» по видам: минифутбол, баскетбол, волейбол, скакалка, малые олимпийские игры, настольный теннис, шахматы, лёгкая атлетика, спортивная викторина.

**Формы внеурочной работы**

С**портивные соревнования**

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеурочной работы по физическому воспитанию в школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и на уроках, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив. Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года определяются сроки проведения соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями физической культуры. Каждое соревнование проводится на основании Приказа по школе, в котором указываются: цели соревнования, руководство, время и место проведения, участники, форма заявки и сроки ее представления.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и из программы муниципального этапа Спартакиады школьников. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся в любое время года.

Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе между командами, а в школе между классами.

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекаются учащиеся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

**Дни здоровья**

Дни здоровья проводятся не менее 3 раз в учебном году с охватом всех учащихся 5-9 классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Веселые старты» и эстафеты.

**Экскурсии и походы**

Экскурсии и походы выходного дня проводят классные руководители вместе с учителями физической культуры и родителями. Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

В походах сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, умение пользоваться компасом и других способов ориентирования на местности и т. д.).

**Спортивные праздники**

Спортивные праздники обычно посвящены тематическим датам. В школе традиционно проводятся следующие мероприятия, посвященные знаменательным датам: «День Школы», «День русской культуры», месячник патриотического воспитания (февраль).

В рамках спортивных мероприятий мы осуществляем тесное сотрудничество со следующими социальными партнёрами: «Центр физической культуры и спорта», МБУДО СДЮСШОР № 2, Детско - молодёжная общественная организация футбольный клуб «Торпедо»,

«Центр тестирования –ГТО»

**Тематическое планирование. 5-9 классы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие, соревнование | Форма проведения | Место проведения | Кол-во часов |
| День здоровья | Акция | Спортивные площадки | 1 |
| Ознакомление с нормами по ФСК  «ГТО» | Викторина | Спортивные площадки | 1 |
| Подготовка команд к соревнованиям по Спортивной скакалки | Групповая работа | Спортивные площадки | 1 |
| Соревнования по лёгкой атлетике | Соревнования | Спортивный стадион | 1 |
| Подготовка к соревнованиям (Эстафеты)  «Весёлые старты» | Эстафета | Спортивный зал | 1 |
| Соревнования, посвящённые Дню Школы «Весёлые старты» | Соревнования | Спортивные площадки | 1 |
| Подготовка к школьному туру олимпиады по физической культуре | Практикум | Спортивные площадки | 1 |
| Олимпиада по физической культуре | Практикум | Спортивные площадки | 1 |
| Шашки русские | Соревнования | Школьная библиотека | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовка к соревнованиям по волейболу | Практикум | Спортивный зал | 1 |
| Соревнования по волейболу | Соревнования | Спортивный зал | 1 |
| Подготовка к спортивной гимнастики | Практикум | Спортивный зал | 1 |
| Спортивная гимнастика | Соревнования | Спортивный зал | 2 |
| Подготовка к соревнованиям по баскетболу | Практикум | Спортивный зал | 1 |
| Соревнования по баскетболу | Соревнования | Спортивный зал | 1 |
| Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО» | Практикум | Спортивный зал | 1 |
| Подготовка к соревнованиям по лыжам | Практикум | Вокруг школы улица | 1 |
| Соревнования по лыжам | Соревнования | Вокруг школы улица | 1 |
| Настольный теннис | Соревнования | Спортивный зал | 1 |
| Первенство школы по пионерболу | Соревнования | Спортивный зал | 1 |
| Первенство школы по КЭС БАСКЕТУ | Соревнования | Спортивный зал | 1 |
| Подготовка к Спартакиаде школьников | Практикум | Спортивный зал | 1 |
| Участие в городской спартакиаде волейболу и по баскетболу | Соревнования | Площадки города | 1 |
| Участие в городской спартакиаде волейболу и по баскетболу | Соревнования | Спортивные площадки | 1 |
| Шахматы | Соревнования | Школьная библиотека | 1 |
| Баскетбол 3Х3 | Соревнования | Спортивные площадки | 1 |
| Футбол 8Х8 | Соревнования | Спортивные площадки | 1 |
| Подготовка к соревнованиям по Легкой атлетике | Практикум | Спортивные площадки | 1 |
| Соревнования по легкой атлетике | Соревнования | Стадион | 1 |
| Эстафета посвящённая к 9 Мая | Эстафета | Спортивные площадки | 1 |
| Спортивный праздник « Мы спортивная семья» | Спортивный праздник | Спортивные площадки | 1 |
| День здоровья «Туризм это здорово | Акция | Спортивные площадки | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_ Орлова Г.Е.  Протокол №  от « \_\_ »\_\_\_\_2022г | **«Согласовано»**  Заместитель директора школы по ВР  \_\_\_\_\_ Юдина Л.П.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ  г. Мценска  «Средняя школа № 9».  \_\_\_\_\_ Полякова В.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г |

**Календарно-тематическое планирование. 5-9 классы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие, соревнование | Форма проведения | Место проведения | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
| День здоровья | Акция | Спортивные площадки | 1 | 2.09 |  |
| Ознакомление с нормами по ФСК  «ГТО» | Викторина | Спортивные площадки | 1 | 16.09 |  |
| Подготовка команд к соревнованиям по Спортивной скакалки | Групповая работа | Спортивные площадки | 1 | 23.09 |  |
| Соревнования по лёгкой атлетике | Соревнования | Спортивный стадион | 1 | 30.09 |  |
| Подготовка к соревнованиям (Эстафеты)  «Весёлые старты» | Эстафета | Спортивный зал | 1 | 7.10 |  |
| Соревнования, посвящённые Дню Школы «Весёлые старты» | Соревнования | Спортивные площадки | 1 | 14.10 |  |
| Подготовка к школьному туру олимпиады по физической культуре | Практикум | Спортивные площадки | 1 | 21.10 |  |
| Олимпиада по физической культуре | Практикум | Спортивные площадки | 1 | 28.10 |  |
| Шашки русские | Соревнования | Школьная библиотека | 1 | 11.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовка к соревнованиям по волейболу | Практикум | Спортивный зал | 1 | 18.11 |  |
| Соревнования по волейболу | Соревнования | Спортивный зал | 1 | 25.11 |  |
| Подготовка к спортивной гимнастики | Практикум | Спортивный зал | 1 | 2.12 |  |
| Спортивная гимнастика | Соревнования | Спортивный зал | 2 | 9.12 |  |
| Подготовка к соревнованиям по баскетболу | Практикум | Спортивный зал | 1 | 16.12 |  |
| Соревнования по баскетболу | Соревнования | Спортивный зал | 1 | 23.12 |  |
| Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО» | Практикум | Спортивный зал | 1 | 13.01 |  |
| Подготовка к соревнованиям по лыжам | Практикум | Вокруг школы улица | 1 | 20.01 |  |
| Соревнования по лыжам | Соревнования | Вокруг школы улица | 1 | 27.01 |  |
| Настольный теннис | Соревнования | Спортивный зал | 1 | 3.02 |  |
| Первенство школы по пионерболу | Соревнования | Спортивный зал | 1 | 10.02 |  |
| Первенство школы по КЭС БАСКЕТУ | Соревнования | Спортивный зал | 1 | 17.02 |  |
| Подготовка к Спартакиаде школьников | Практикум | Спортивный зал | 1 | 3.03 |  |
| Участие в городской спартакиаде волейболу и по баскетболу | Соревнования | Площадки города | 1 | 10.03 |  |
| Участие в городской спартакиаде волейболу и по баскетболу | Соревнования | Спортивные площадки | 1 | 17.03 |  |
| Шахматы | Соревнования | Школьная библиотека | 1 | 24.03 |  |
| Баскетбол 3Х3 | Соревнования | Спортивные площадки | 1 | 7.04 |  |
| Футбол 8Х8 | Соревнования | Спортивные площадки | 1 | 14.04 |  |
| Подготовка к соревнованиям по Легкой атлетике | Практикум | Спортивные площадки | 1 | 21.04 |  |
| Соревнования по легкой атлетике | Соревнования | Стадион | 1 | 28.04 |  |
| Эстафета посвящённая к 9 Мая | Эстафета | Спортивные площадки | 1 | 5.05 |  |
| Спортивный праздник « Мы спортивная семья» | Спортивный праздник | Спортивные площадки | 1 | 12.05 |  |
| День здоровья «Туризм это здорово | Акция | Спортивные площадки | 2 | 19.05 |  |