

Администрация муниципального образования муниципального район «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Палевицкая средняя общеобразовательная школа»  
«Пальсашөр школа» муниципальной велӧдан съӧмкуд учреждение

Утверждено  
приказом директора  
от 30.08.24 № 198

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Спортивный час»**

Возраст детей – 11-13 лет.  
Срок реализации – 1 год

Рабочая программа составлена  
учителем Дувановой И.И.

с. Палевицы  
2024

## **Пояснительная записка**

Направление ДОП - физкультурно – спортивное.

Программа разработана на основе Федеральной рабочей программы ООО.

Актуальность данной программы - в расширении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижении физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста.

Новизна - принцип вариативности (в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи).

**Цель программы:** сформировать развитую личность при помощи средств физической культуры.

### **Задачи:**

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе;
5. учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Возраст детей – 11-13 лет.

Срок реализации- программа для учащихся 5- 6 классов рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу — всего 68 часов в год. Продолжительность занятия - 40-45 минут.

Формы занятий: обучения, практические занятия, соревнования.

### **Методы:**

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод

- Круговой метод (тренировка)

### Ожидаемые результаты

В процессе обучения проявятся собственные установки, потребности в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся сформируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – соревнования.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	24	4	20
2	Волейбол	24	4	20
3	Баскетбол	20	4	16
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>

### Календарно-тематическое планирование «Спортивный час»

№ п/п	Дата	Тема занятия
<b>БАСКЕТБОЛ – 20 часов</b>		
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.
2		История возникновения и развития спортивной игры баскетбол.
3		Технические действия и тактика игры.

4		Технические действия и тактика игры.
5		Баскетбол игра по правилам
6		Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.
7		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.
8		Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.
9		Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости
10		Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости
11		Броски мяча разными способами, на месте, в движении.
12		Броски мяча разными способами, на месте, в движении.
13		Броски мяча разными способами, на месте, в движении.
14		Вырывание, выбивание.
15		Вырывание, выбивание.
16		Вырывание, выбивание.
17		Тактика и техника игры в баскетбол.
18		Тактика и техника игры в баскетбол.
19		Тактика и техника игры в баскетбол.
20		Контрольные игры и соревнования
<b>ВОЛЕЙБОЛ – 24 часа</b>		
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития

		спортивной игры волейбол.
2		Технические действия и тактика игры.
3		Правила игры в волейбол, жесты судьи.
4		Перемещения и стойки волейболиста.
5		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
6		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
7		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
8		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
9		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
10		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
11		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
12		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
13		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
14		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
15		Техника защиты.
16		Техника защиты.
17		Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя

		руками.
18		Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
19		Блокирование
20		Нападающий удар.
21		Командные действия.
22		Расположение игроков при приеме. Тактика игры.
23		Расположение игроков при приеме.
24		Контрольные игры и соревнования.
<b>Пионербол – 24 часа</b>		
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.
2		Технические действия и тактика игры.
3		Правила игры..
4		Основы техники и тактики игры.
5		Тренировка упражнений с мячом.
6		Тренировка упражнений с мячом.
7		Тренировка упражнений с мячом.
8		Тренировка упражнений с мячом.
9		Тренировка упражнений с мячом.
10		Тренировка упражнений с мячом.
11		Тренировка упражнений с мячом.
12		Тренировка упражнений с мячом.
13		Тренировка упражнений с мячом.
14		Тренировка упражнений с мячом.
15		Изучение подач.

16		Изучение подач.
17		Изучение подач.
18		Изучение подач.
19		Изучение подач.
20		Свободная игра.
21		Свободная игра.
22		Игра на счет.
23		Игра на счет.
24		Контрольные игры и соревнования
Всего		68 часов

### Содержание изучаемого курса

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, пионербола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. «**Спортивный час**» - 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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

**Волейбол.** История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование. Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования.

**Пионербол.** Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры.

Тренировка упражнений с мячом. Изучение подач.

Свободная игра. Игра на счет. Контрольные игры и соревнования

### **Личностные результаты программы «Спортивный час»**

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

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования в классе, во дворе;



- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, пионербола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, пионербола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, пионербол.

## **Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей**

Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеofilьмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

### **Материально – техническое обеспечение**

- Баскетбольные мячи;

- Волейбольные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная; стойки;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер; свисток.

#### **Список использованной литературы**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. Федеральная рабочая программа основного общего образования физическая культура, Москва.2023.