

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Череповецкого муниципального района**

**МОУ "Домозеровская школа"**

**РАССМОТРЕНО**

педагогический совет

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

[укажите ФИО]

Протокол №7 от «07» 06  
2023 г.

Кулакова С.В.

Протокол №9 от «07» 06  
2023 г.

Смирнова С.П.

Приказ №75 от «08» 06  
2023 г.



**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного  
направления**

**«Спортивный час»**

**11класс**

**на 2023 -2024 учебный год**

Разработчик

**Беляева Татьяна Алексеевна,**  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

**Д. Новое Домозерово  
2024год**

## 1. Планируемые результаты освоения программы

### *Личностные:*

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- понимание чувства дружелюбия и сопереживания другим людям, развитие регуляции своих эмоциональных состояний;
- наличие мотивации к сохранению здоровья.

### *Метапредметные:*

- формирование умения контролировать и оценивать действия с поставленной задачей;
- адекватное использование своих физических возможностей.

### *Предметные:*

- знание и понимание ценностей: здоровье, движение,
  - знакомство и понимание правил здорового образа жизни;
  - формирование о спортивной культуре поведения.
- формирование знаний, умений, навыков в спортивных играх: баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис.

### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; соблюдать режим дня.
- осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.

### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

## 2. Содержание программы.

**Тема 1.** Спорт в жизни людей. Беседа по теме «О, спорт! Ты – мир!» Олимпийские игры, ГТО

**Тема 2.** Зарядка и гигиена.

**Тема 3.** Движение - жизнь.

Спортивные эстафеты

**Тема 4.** «Значение осанки в жизни человека.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 5.** Прыжки, многоскоки, бег с ускорением, командные игры.

**Тема 6.** Упражнения с гимнастическими предметами, эстафеты, упражнения на гимнастических матах.

**Тема 7.** Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч

, **Тема 8.** Подвижные игры по разделу лыжная подготовка: «Биатлон». Спринтерская гонка, лыжная эстафеты.

**Тема 9.** Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок, кеглей, набивных мячей, гимнастических скамеек. , матов.

**Тема 10.** Дни здоровья: «Спорт против наркотиков». «Лыжный поход». «флешмоб», туристическая полоса препятствий, веселые старты

**Тема 11.** Судейство: баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис.. Как судить соревнования по лёгкой атлетике, лыжам. Тестирование ГТО

**Тема 12.** Что требуется для проведения соревнований, как допускаются участники к соревнованиям, что входит в обязанности судейской бригады. Обсуждение по всем видам спорта, которые входят в школьную программу.

**Тема 13.** Проведение школьных соревнований: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, настольный теннис тестирование ГТО.

### **3.Тематическое планирование**

#### **11класс**

№	Раздел	Количество часов	
1	Основы знаний	4	
2	Баскетбол	5	
3	Упражнения с предметами	4	
4	Волейбол	5	
5	Дни здоровья	2	
6	Легкая атлетика	2	
7	Ручной мяч	4	
8	Настольный теннис	5	
		ИТОГО	34

## Календарно-тематический планирование 11 класс ( 34часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы знаний: Значение физической культуры; комплекс ГТО.	1
2	Правила личной гигиены. Режим дня.	1
3	Комплекс упражнений с гантелями 500г.-разучивание	1
4	Комплекс упражнений с гантелями 500г.-закрепление	1
5	Значение осанки. Комплекс упражнений с набивным мячом.	1
6	Комплекс упражнений с набивным мячом..	1
7	Проверка роста- весовых показателей.	1
8	Игра в баскетбол. Эстафеты баскетболиста	1
9	Игра в баскетбол. Штрафной бросок	1
10	Игра в баскетбол..Передачи мяча в парах.	1
11	Игра в баскетбол. Передачи мяча в тройках	1
12	Игра в баскетбол.	1
13	Зимний день здоровья. Эстафеты на лыжах	1
14	Волейбол. Передачи в парах	1
15	Волейбол. Нижние подачи	1
16	Волейбол. Верхние подачи	1
17	Волейбол. Игра	1
18	Волейбол. Учебная игра	1
19	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
20	Волейбол. Учебная игра.	1
21	Волейбол. Игра – соревнование.	1
22	Ручной мяч. Правила игры	1
23	Ручной мяч. Передачи мяча	1
24	Ручной мяч. Броски	1
25	Ручной мяч. Учебная игра	1
26	Настольный теннис. Правила игры	1
27	Настольный теннис. Подачи мяча	1
28	Настольный теннис.	1
29	Настольный теннис.	1
30	Настольный теннис. Правила соревнований.	1
31	Круговая эстафета	1
32	Круговая эстафета с этапом 100м	1
33	Проведение школьных соревнований.	1
34	Летний день здоровья..	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Методическое обеспечение программы

- Форма занятий, планируемых по каждой теме или разделу (подвижная игра, беседа, эстафеты, дни здоровья, соревнования и т.д.);
- Форма приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса, дидактический материал, оснащение занятий спортивным инвентарём, подготовка спортивной площадки, спортивного зала.

## Литература

Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». М. «Вако» 2007г.

Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.

Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007

Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

«Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Рекомендованно Главным управлением общего среднего образования. Министерства образования Российской Федерации. Авторы: В.И.Лях (руководитель), Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон. Москва «Просвещение» 2007 год.