

«ПРИНЯТ»
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 21.08.2025 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Час здоровья»

1 час в неделю, всего 34 часа

Рассмотрена на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «21» августа 2025 г.

Пояснительная записка

Направление программы: спортивно – оздоровительное

Цель программы: сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Спортивные и подвижные игры, имеют важное значение в решении образовательных и воспитательных задач физического воспитания школьников. В комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, развивают нравственные, морально- волевые качества, содействуют физическому развитию совершенствованию.

Подвижные и спортивные игры способствуют развитию быстроты, ловкости, координации, выносливости. В играх детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Игры помогают сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Педагог при этом может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, помогают установить с ними более тесный контакт. Характерной особенностью игр является не только богатство и разнообразие, но и свобода их применения, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Соревнования по спортивным и подвижным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. В данной программе игры сочетаются с другими видами деятельности: общеразвивающими упражнениями, упражнениями на развитие физических качеств. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, направлена на увеличение двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- увеличение двигательной активности обучающихся.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Программа рассчитана на 34 часа в год, (один час в неделю).

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование силовых и координационных способностей.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание программы

Данная программа состоит из 2 разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Распределение часов на различные виды программного материала

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Подвижные игры и эстафеты:	6
2.	Спортивные игры: Баскетбол, стритбол (3x3) волейбол мини-футбол Катание и эстафеты на лыжах	29 10 9 6 3
	Всего:	34 часа

Содержание программы

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, стритбол (3x3) волейбол, мини-футбол)	- правила игры; - профилактика травматизма; - элементы техники игры; - тактические комбинации;
Эстафеты на развитие :(быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств)	-правила подвижных игр и эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет; Подвижные игры: «Перестрелка», «Круговая лапта», «Снайперы» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» и др.
Катание и эстафеты на лыжах	-правила подвижных игр и эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет; Эстафеты и игры на лыжах «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».
Общая физическая подготовка	- упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Вышибалы"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами волейбола, баскетбола, мини-футбола; Турниры по мини-футболу, волейболу, баскетболу, стритболу (3x3)

Календарно-тематический план по внеурочной деятельности

№ занятия	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма проведения
		Теоретич. занятия	Практич. занятия	план	факт	
1	Правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижная игра: «Вышибалы»	+	1			Теоретическое занятие. Практическое занятие
2	Подвижная игра: «Круговая лапта»	+	1			Практическое занятие
3	Подвижная игра: «Снайперы», «Неудобный бросок»	+	1			Практическое занятие
4	Эстафеты с элементами баскетбола	+	1			Практическое занятие
5	Эстафеты с элементами баскетбола	+	1			Практическое занятие
6	Подвижная игра: «Перестрелка», «Прокати быстрее мяч»	+	1			Практическое занятие
7	Игра в баскетбол	+	1			Практическое занятие
8	Игра в баскетбол	+	1			Практическое занятие
9	Игра в баскетбол	+	1			Практическое занятие
10	Эстафеты с элементами волейбола	+	1			Практическое занятие
11	Эстафеты с элементами волейбола	+	1			Практическое занятие
12	Игра в баскетбол	+	1			Практическое занятие
13	Игра в волейбол	+	1			Практическое занятие
14	Эстафеты с элементами волейбола и баскетбола	+	1			Практическое занятие
15	Эстафеты с элементами волейбола и баскетбола	+	1			Практическое занятие
16	Игра в баскетбол	+	1			Практическое занятие
17	Игра в волейбол	+	1			Практическое занятие
18	Эстафеты с элементами мини-футбола, ведения, обводки и удара мяча в ворота	+	1			Практическое занятие
19	Игра в стритбол (3x3)	+	1			Практическое занятие
20	Эстафеты с элементами мини-футбола, ведения, обводки и удара мяча в ворота	+	1			Практическое занятие
21	Катание и эстафеты на лыжах	+	1			Практическое занятие
22	Катание и эстафеты на лыжах	+	1			Практическое занятие
23	Катание и эстафеты на лыжах	+	1			Практическое занятие

24	Катание и эстафеты на лыжах	+	1			Практическое занятие
25	Эстафеты с элементами волейбола и баскетбола	+	1			Практическое занятие
26	Игра в стритболу (3x3)	+	1			Практическое занятие
27	Турнир по стритболу (3x3)	+	1			Практическое занятие
28	Турнир по баскетболу	+	1			Практическое занятие
29	Турнир по волейболу	+	1			Практическое занятие
30	Эстафеты с элементами мини-футбола, ведения, обводки и удара мяча в ворота	+	1			Практическое занятие
31	Эстафеты с элементами мини-футбола, ведения, обводки и удара мяча в ворота	+	1			Практическое занятие
32	Игра в мини-футбол	+	1			Практическое занятие
33	Игра в мини-футбол	+	1			Практическое занятие
34	Игра в мини-футбол	+	1			Практическое занятие

Список литературы.

- 1.В.И. Лях, А.А.Зданевич "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" Волгоград «Учитель», 2016 г.
- 2.Ю.Г. Коджаспиров., учебное пособие «Развивающие игры на уроках физической культуры»., М.; Дрофа, 2003г.
3. И.М.Короткова, методическое пособие «Подвижные игры детей», М.; 2007 г.
4. В.И. Лях. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/М.: Просвещение, 2012.
5. А.А. Пермяков. Внешкольное физическое воспитание подростков.
6. Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе».