

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением отдельных предметов»



Утверждена
приказом директора
МБОУ «СОШ №1 с углуб-
ленным изучением отдельных
предметов»
от 30 августа 2023 г. № 01-08/169

**Рабочая программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Спортивный час»**

для 1-4 классов, срок реализации 2023-2027,
начального общего образования

Составители:
учителя физической культуры.

г. Великий Устюг

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС, разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 2-4 классов, направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой, поэтому программа разработана по этому направлению, программа получила название "Планета спорта".

Программа для 2-4 классов рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

Цель:

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Описание ценностных ориентиров содержания программы.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

Содержание изучаемого курса .

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

Подвижные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол .

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Планируемые результаты.

По окончании курса - должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование.

2 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1
2	Беседа: «Красивая осанка». Специальные упражнения с мячом. Игра «Перестрелка», «Стоп!»	1
3	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1
4	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	1
5	Весёлая скакалка, игры «Медведь спит», «Удочка».	1
6	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней». Упражнения с набивными мячами.	1
7	Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием»,	1
8	Весёлая скакалка. «Перестрелки»	1
9	Упражнения с гимнастическими палками. Игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1

10	Упражнения с гимнастическими палками. Игры «Гуси – лебеди», «Лиса и куры»,	1
11	Беговые упражнения. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1
12	Упражнения с мячами. Игры «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	1
13	Упражнения с мячами. Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	1
14	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1
15	«Бездомный заяц», «Подвижная цель».	1
16	«Охотники и утки», «Перестрелка».	1
17	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	1
18	Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»	1
19	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1
20	Разучивание элементов игры «Пионербол»	1
21	Разучивание элементов игры «Пионербол»	1
22	Знакомство с разметкой площадки, правила игры «Пионербол»	1
23	Правила игры «Пионербол», игра по упрощенным правилам	1
24	«Третий лишний» игра», игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1
25	Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Игры по выбору (футбол, «вышибалы»).	1
26	Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	1
27	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Броски набивного мяча. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1
28	Бег с преодолением препятствий. Эстафета с прыжками. Прыжки через скакалку, «классики».	1
29	Круговая эстафета. Упражнения с набивным мячом. Самостоятельные игры.	1

30	Подвижные игры «Волк во рву», «Горелки». Эстафета с предметами.	1
31	Подвижные игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши»	1
32	Подвижные игры «Прыгай выше и дружнее». Метание малого мяча.	1
33	Весёлые старты.	1
34	Подвижные игры с мячом по выбору учащихся.	1

3 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж ТБ. Эстафеты с мячами.	1
2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
3	Ловля и передача мяча на месте и со сменой мест. Эстафеты с мячами	1
4	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте с шагом и со сменой мест.	1
5	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Обгони мяч».	1
6	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой. Игра «Попади в кольцо».	1
7	Ловля передача мяча в движении в тройках. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	1
8	Ведение мяча. Ловля и передачи.	1
9	Бросок мяча одной рукой с места. Ловля передача мяча в квадрате. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
10	Упражнения в жонглировании мяча. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Попади в цель».	1
11	Упражнения в жонглировании мяча. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч в корзине».	1
12	Бросок одной рукой с места. Игра «Мяч в воздухе».	1
13	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с отражением от щита. Игры «Пять бросков», «Метко в кольцо».	1
14	Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой левой рукой в движении. Броски в цель. Игра «Бегуны и метатели».	1
15	Игры «Мини баскетбол», «Мяч соседу».	1
16	Игры «Мини баскетбол», «Мяч соседу».	1

17	Игры «Мяч в корзине», «Салки с большими мячами». Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1
18	Игры «Не урони мяч», «Выбей мяч из круга». Развитие ловкости, быстроты.	1
19	Игры «Охотники и утки», «Защищай город».	1
20	Игры «Пингвин с мячом», «Мяч соседу».	1
21	Игры «Охотники», «Сбей городок».	1
22	Игры «Не урони мяч», «Переправа».	1
23	Игры «Попади в водящего», «Мяч среднему».	1
24	Игры «Охотники и утки», «Большой мяч».	1
25	Игры «Передача мяча в колонне», «Гонки на руках».	1
26	Игры «Гонка мячей по кругу», «Попади в городки».	1
27	Эстафеты с мячом, игра «Посадка картофеля».	1
28	Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Игра «На погрузке арбузов»	1
29	Игра «Футбол»	1
30	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «На погрузке арбузов»	1
31	Эстафеты с мячом, игра «Шмель».	1
32	Игра «Футбол»	1
33	Игра «Футбол».	1
34	Подведение итогов. Любимые подвижные игры.	1

4 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж ТБ. ОФП. Подвижные игры.	1
2	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1
3	Круговая тренировка.	1
4	Бег с низкого старта. Эстафеты.	1
5	Полоса препятствий. Игры.	1
6	Упражнения на развитие прыгучести.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Прыжки со скакалкой. Многоскоки.	1
9	Круговая тренировка.	1
10	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	1
11	ОРУ, Подъём туловища из положения лёжа.	1
12	ОРУ. Акробатика. Кувырок вперёд, назад.	1
13	Кувырок назад, стойка на лопатках.	1
14	Стойка на лопатках, «Мостик».	1
15	«Мостик» из положения лёжа и стоя. Акробатическая комбинация.	1
16	Акробатическая комбинация.	1

17	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах.	1
18	Передвижение на лыжах. Спуски с горы.	1
19	Повороты на месте на лыжах.	1
20	Подъёмы «полуёлочкой». Спуски в разных стойках.	1
21	Торможение «плугом».	1
22	Поворот переступанием в движении.	1
23	Эстафеты с горки. Передвижение на лыжах.	1
24	Прохождение дистанции 3 км. на время.	1
25	Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Подвижные игры	1
26	Прыжки в высоту с разбега.	1
27	Прыжки в длину с места.	1
28	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
29	Метание малого мяча на дальность.	1
30	Челночный бег.	1
31	Упражнения на развитие силы. Подтягивание.	1
32	Круговая тренировка.	1
33	Эстафетный бег	1
34	Подведение итогов. Любимые подвижные игры. Веселые старты	1

Литература для учителя.

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование, учебное издание В. А. Горский. М. Просвещение 2019

Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю.В Ребикова, Л.Н Чипышева; под. ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд-во "Полиграф" - мастер, 2018 - 93 с.

Спортивно оздоровительная деятельность/П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н.

Сафронов - М.: Просвещение, 2019 – 80с.

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2019).

Литература для обучающихся:

1. В И Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2021г. «Просвещение»

2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 1-4классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

3. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2019г

Материально техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так, и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно гимнастическое напольное	П	
Козел гимнастический	П	
Канат для лазанья	П	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	К	

Мат гимнастический	П	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	Д	
Планка для прыжков в высоту	Д	
Стойка для прыжков в высоту	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная		
Рулетка измерительная	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям		
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка для переноски и хранения мячей	П	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	Д	

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект