

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большеплотавская средняя школа №22»**

Рассмотрено
Методическим
объединением
Протокол №1
от 28.08.2024 г.

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол №1
от 29.08.2024 г.

Утверждено
Директор
Ламзина О. Н.
Приказ № 59
от 30.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивный час»
для 1-4 КЛАССА
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Учитель: Антонова Галина Николаевна

Ефремов, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивный час» разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 4 класса.

Уровень программы: базовый

Направленность программы:

Во внеурочной деятельности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность программы внеурочной деятельности:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы внеурочной деятельности особенно актуальна, так как именно этот вид

образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепцию развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Педагогическая целесообразность программы

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие 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, ее значении в жизни человека, роли 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.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений начального образования.

Возраст учащихся: 10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объём программы: в год - 34 часа

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются:

- групповые занятия,
- участие в соревнованиях
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Формы проведения занятий.

Основной формой проведения занятий является игра.

Задачи программы:

Обучающие:

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, скоростных способностей;
- повысить уровень развития основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию, ловкость.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков
- развитие пространственно-координационные и ритмические способности
- формировать правильную осанку

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, воли, чувства товарищества и взаимопомощи

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Учебно-тематический план

№/п	Наименование разделов	Всего часов	Практика	Теория
1	Легкая атлетика. Подвижные игры.	6	6	ТБ в процессе занятия
2	Спортивные и подвижные игры	6	6	ТБ в процессе занятия
3	Лыжная подготовка.	9	9	ТБ в процессе занятия
4	Гимнастика	6	6	ТБ в процессе занятия
5	Спортивные и подвижные игры	7	7	ТБ в процессе занятия
	всего	34	34	

Содержание программы

Легкая атлетика. 6 часов

Гигиенические требования к занятиям физкультурой.

Понятие «Низкий старт». Прыжок в длину с места. Медленный бег до 8 мин Бег 30м. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Самоконтроль при физических занятиях. Бег на средние дистанции 500 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег на короткие дистанции (60 м).

Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону. Метание мяча в цель из различных исходных положений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Эстафетный бег по кругу

Подвижные и спортивные игры. 13 часов

Т.Б. во время спортивных и подвижных игр.

Правила игры в пионербол. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.

Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Бросок мяча с места.

Передача мяча в движении.. Правила игры. Подача мяча. Основные приемы игры.

Предупреждение травм. Основные приемы игры. Передача мяча сверху двумя руками.

Лыжная подготовка. 9 часов

Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.

Передвижение на лыжах до 1 км. Как помочь друг другу при обморожениях.

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.

Совершенствование скользящего шага с палкой. Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой». Спуск с гор в средней стойке.

Подъёмы «лесенкой». Соревнование по лыжным гонкам. Совершение спусков и подъёмов.

Торможение «плугом

Гимнастика. 6 часов.

Круговая тренировка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа
- подъём туловища из положения лежа
- прыжки на скакалке

Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка", Кувырок вперёд, назад. Опорный прыжок через козла. Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время.

Календарно-тематическое планирование

№ ур ок а	Кол- во часов	Дата провед ения	Тема урока. Содержание учебного материала.	УУД
			Легкая атлетика 6 часов	
1	1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Т/б уроках л/а №48. Основы знаний. Строевые приёмы. Понятие «низкий старт». Бег 30м. Подвижные игры.	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30-60м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.
2	1		Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 8 минут. Бег 30м. Подвижные игры.	
3	1		Разновидности ходьбы. Челночный бег. Подвижные игры.	
4	1		Самоконтроль при физических занятиях. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	
5	1		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
6	1		ТБ во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в «Пионербол».	
			Спортивные и подвижные игры 6 часов	
7	1		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений. Уметь владеть мячом. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
8	1		Применение различных стоек и передвижений в зависимости от действий.	
9	1		ТБ во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в «Пионербол».	
10	1		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	
11	1		Применение различных стоек и передвижений в зависимости от действий. Игра в «Пионербол».	
12	1		Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	
			Гимнастика с элементами акробатики. (6час)	
13	1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Т/б уроках гимнастики.	

			Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. ОРУ. Развитие силы и координации.	
14	1		ЗОЖ – закаливание, его значение. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. ОРУ. Развитие силы и координационных способностей.	
15	1		Опорный прыжок через козла.	
16	1		Эстафеты с элементами акробатики.	
17	1		Выполнение гимнастических упражнений. Акробатические упражнения – перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка».	
18	1		Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке. Полоса препятствий.	
			Лыжная подготовка. 9ч.	
19	1		Беседа: Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1 км. Техника попеременного двухшажного хода	Знать требования к температурному режиму. Выявлять ошибки в технике выполнения лыжных ходов Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов. выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами.
20	1		Совершенствование попеременного двухшажного хода. Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.	
21	1		Техника одновременного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода	
22	1		Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	
23-24	2		Спуск с горы в средней стойке, подъём «ёлочкой»	
25-26	2		Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом»	
27	1		Повороты. Подъёмы. Спуски.	
			Подвижные игры. 5 часов.	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину
28	1		Передача мяча в парах, по кругу, в шеренге.	
29	1		Бросок мяча двумя руками от груди. Передача мяча по кругу. Подвижные игры. «Зайцы в лесу»	
30	1		Передача мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры. «Казаки и разбойники»	
31	1		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижные игры. «Выбей шар»	

32	1		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. «Выбей шар».	
			Спортивные игры. 2 часа.	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину
33	1		Волейбол. История возникновения. Правила игры. Предупреждение травм. Подача мяча. Основные приёмы игры	
34	1		Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой. Передача мяча Стойки игрока.	

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- бережное отношение к культурным ценностям и традициям русского народа;
- следование требованиям эстетических норм в повседневной жизни;

понимание роли труда в обществе и уважение человека труда

Метапредметные результаты:

- уметь определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности одноклассников;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в объединении и следовать им.

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 1 раз в учебном году - в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы.

10 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Для занятий используется спортивный зал, отвечающим санитарно-гигиеническим нормам.

Формы аттестации.

- ✓ Контроль, диагностика, мониторинг развития личностных, метапредметных результатов освоения программы осуществляется в форме итоговой аттестации учащихся.
- ✓ Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года (май) в форме сдачи нормативов с заполнением общей ведомости.

В процессе реализации программы используются следующие формы организации образовательного процесса:

- ✓ практические занятия,
- ✓ беседы,
- ✓ коллективная и индивидуальная работа,

В зависимости от задач, реализуемых на различных этапах освоения программы, выделяются **три группы методов обучения**:

К первой группе методов обучения относятся методы словесной передачи и слухового восприятия информации (словесные методы):

- ✓ рассказ;
- ✓ беседа;
- ✓ объяснение;
- ✓ инструктаж (устный и письменный на специальных раздаточных карточках);

Методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (наглядные методы):

- ✓ иллюстрация;
- ✓ демонстрация (предметов или моделей);
- ✓ упражнения;

Для успешной реализации данной образовательной программы имеется учебно-методический комплекс, состоящий из подробно разработанных тематических подборок, содержащих помимо разнообразного дидактического материала, игротекку с различными развивающими играми.

Для расширения кругозора, пробуждения любознательности и повышения заинтересованности в овладении данным видом прикладного творчества имеется специальная литература.

Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
6. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
7. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
8. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
9. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
10. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.