

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской

области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т. Безенчук

муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО _____ / Зеленская Е.Е. Протокол № ____ от «__» ____ 20 г.	Согласовано Зам. директора по УВР _____/ Демитриева Л.А. «__» ____ 20 ____ г.	Утверждено Директор ГБОУ СОШ №1 _____/Энговатов О.А. Приказ №____ от «__» ____ 20 ____ г. М.П.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Спортивный час»

для 2-4 класса начального общего образования

Составитель: Измайлова Оксана Сергеевна,

учитель начальных классов

п.г.т. Безенчук, 2022

Пояснительная записка

Программа курса «Спортивный час» составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, и с программой развития и воспитания школы и ориентирована на учащихся 2-4 классов.

Программа данного курса рассчитана на три года обучения: во 2, 3, 4 классах - 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

2 класс.

Ученик научится:

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Ученик получит возможность научиться:

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

3 класс.

Ученик научится:

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Ученик получит возможность научиться:

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

4 класс.

Ученик научится:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

Ученик получит возможность научиться:

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения учащимися курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания 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 содержания 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 её 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

2 класс (34 ч)

Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться (6ч)

Игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, способствующие двигательному раскрепощению. Игры, направленные на развитие языков жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения. Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (6ч)

Обучение играм, направленным на развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи, на коррекцию эмоциональной сферы ребенка.

Раздел 3. Тропа Здоровья (5ч)

Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики, о соблюдении личной гигиены. Сформировать представление о многообразии видов спорта и показать значимость спорта в жизни человека. Формирование представления о дыхательной системе человека, обучение приемам дыхательной гимнастики.

Раздел 4. Подвижные игры (17ч)

Обучение подвижным коллективным играм.

3 класс (34 часа)

Раздел 1. Игры народов России (9ч)

Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.

Раздел 2. Тропа Здоровья (7ч)

Формирование представления о двигательной системе человека, о значимости соблюдения правильной осанки и мерах предупреждения сколиоза и плоскостопия. Формирование представления о дыхательной системе человека, обучение приемам дыхательной гимнастики. Формирование представления о иммунитете и способах его укрепления.

Раздел 3. Эстафеты (18ч)

Обучение различным видам эстафет.

4 класс (34ч)

Раздел 1. Игры народов России (9ч)

Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.

Раздел 2. Тропа Здоровья (7ч)

Формирование представления о нервной, кровеносной системах человека, о физиологических различиях мальчиков и девочек. Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики, о соблюдении личной гигиены.

Раздел 3. Эстафеты (18ч)

Обучение различным видам эстафет.

Формы организации и виды деятельности

Форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в познавательной, игровой и спортивно-оздоровительной форме.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

<i>№ п/п</i>	Содержание занятий	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться- 6 ч.</i>			
1	Беседа: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Разучивание игры «Колечко».	1	
2	Беседа: Влияние физических упражнений на организм человека. История возникновения и развития подвижных и спортивных игр. Игра «Белые медведи».	1	
3	Игры с бегом: «Караси и щука», «Змейка»,	1	

	«Пятнашки обыкновенные».		
4	Игры с бегом: «Пустое место», «Салка», «Пингвин с мячом».	1	
5	Игры с бегом: «Дорожки», «Змейка», «Салки», «Сбей мяч».	1	
6	Беседа «Личная гигиена». Эстафета «Змеиные бега»	1	
Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться- 6 ч.			
7	Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот».	1	
8	Игры с прыжками: «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото».	1	
9	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Мячик кверху», «Снайпер», «Лови мяч»	1	
10	Беседа «Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья». Игры: «Снайпер», «Лови-бросай», «Мяч среднему».	1	
11	Игры на свежем воздухе. Веселые эстафеты с предметами.	1	
12.	Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Лошадки», «Ванька-встанька».	1	
Раздел 3. Тропа здоровья - 5 ч.			
13	Беседа: «Чистота – залог здоровья». Игры лазанием и перелазанием: «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	1	
14	Беседа: Утренняя гимнастика. Разучивание элементов утренней гимнастики. Игры для развития внимания: «Волк во рву», «Медведи и пчелы», «Ловишка», «Красный, желтый, зеленый»	1	
15	Беседа: Дышите-не дышите. Разучивание дыхательной гимнастики. Хороводные игры: «Просо сеяли», «Зайка», «Ручеёк».	1	
16	Беседа: Спорт и мы. Соревнование: Веселые старты.	1	

17	Беседа: «Если хочешь быть здоров, закаляйся». Подвижные игры с мячом	1	
Раздел 4. Подвижные игры - 17 ч.			
18	Беседа: Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол. Техника безопасности на занятиях по мини-баскетболу. Игры с мячом.	1	
19	Игры с мячом. Мини - баскетбол	1	
20	Презентация «Олимпиада. Победы и рекорды». Игры на внимание.	1	
21	Соревнование. Малые Олимпийские игры	1	
22	Беседа: Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Игры с мячом. «Мини-футбол».	1	
23	Игры с мячом. Разучивание игры «Мини-футбол».	1	
24	Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору».	1	
25	Сюжетные игры: «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Сова и птички».	1	
26	Общеразвивающие игры: «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната».	1	
27	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: «Зима лето, «Пятнашки», «Ловля обезьян», «Петушиный бой»	1	
28	Соревнование. «Веселые старты»	1	
29	Игры на свежем воздухе. « К своим флажкам», «Два мороза», «Бег сороконожек»	1	
30	Игры на свежем воздухе. Футбол.	1	
31	Беседа. Где можно и где нельзя играть. «Лапта»	1	
32	Игры в фанты: «Угадай кто?», «Тяни - пускай», «Голуби».	1	
33	Соревнование. Веселые старты с баскетбольными мячами.	1	
34	Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД:	1	

	«Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор»		
--	---	--	--

3 класс

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Игры народов России- 9 ч.			
1	Беседа: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Салки».	1	
2	Беседа: Влияние физических упражнений на организм человека. Марийская народная игра «Колышки»	1	
3	Игры с бегом. Кабардинская народная игра «Повелитель лунки»	1	
4	Эстафета с мячом. Калмыцкая народная игра «Белый мяч»	1	
5	Игры лазанием и перелазанием. Татарская народная игра «В узелок»	1	
6	Подвижные игры на свежем воздухе. Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	1	
7	Игры с бегом. Якутская народная игра «Вестовые»	1	
8	Игры с бегом. Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	1	
9	Хороводные игры. Осетинская народная игра «Слепой медведь»	1	
Раздел 2. Тропа Здоровья – 7 ч.			
10	Вводное занятие. Беседа: Чудесный оркестр жизни. Эстафета с мячом.	1	
11	Беседа: «Движение – жизнь». Скелет и осанка. Игры для формирования правильной осанки:	1	
12	Беседа: Что такое сколиоз? Игры для формирования правильной осанки:	1	
13	Беседа: Что такое плоскостопие? Эстафета с мячом.	1	
14	Беседа: Основа жизни – дыхание. Практическое занятие: Дыхательная	1	

	гимнастика.		
15	Диспут: Здоровье изнутри. "Космический КВН" спортивно-познавательная игра.	1	
16	Беседа: Универсальные телохранители. Беседа по ПДД. Игры подвижные по ПДД: «Будь внимательным», «Красный, желтый, зеленый», «Светофор» .	1	
Раздел 3. Эстафеты – 18 ч.			
17	Игры с прыжками. «Бег по кочкам»	1	
18	Игры с бегом:. Эстафета с обручами	1	
19	Игры для развития внимания. «Посадка овощей»	1	
20	Хороводные игры. «Вьюны»	1	
21	Игры для развития внимания. «Скорый поезд»	1	
22	Игры для развития внимания. «На новое место»	1	
23	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Эстафета с мячами	1	
24	Игры для развития внимания. «Передал – садись»	1	
25	Игры с мячом. «Мяч сквозь обруч»	1	
26	Игра – эстафета. «Рак пятится назад»	1	
27	Игры с мячом. «Пингвин с мячом»	1	
28	Соревнование. Эстафета со скакалками	1	
29	Игры лазанием и перелазанием. «Туннель»	1	
30	Игры лазанием и перелазанием. «Переправа»	1	
31	Соревнование. «Чемпионы беговой эстафеты»	1	
32	Игры с прыжками. «Прыжковая эстафета»	1	
33	Подвижные игры на свежем воздухе. «Чемпионы малого мяча»	1	
34	Соревнование. Веселые старты	1	

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Игры народов России- 9 ч.			
1	Беседа: Техника безопасности при занятиях	1	

	подвижными играми. Правила игры. Обязательны ли они для всех? Русская народная игра «Волк и овцы»		
2	Беседа: Влияние физических упражнений на организм человека. Выдающиеся спортсмены нашего времени. Эстафеты. Игра народов Дагестана «Альчики»	1	
3	Подвижные игры на свежем воздухе. Чувакская народная игра «Хищник в море»	1	
4	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра народов Коми «Стой, олень»	1	
5	Подвижные игры на свежем воздухе. Татарская народная игра «Хромая лиса»	1	
6	Подвижные игры на свежем воздухе. Удмуртская народная игра «Стой!»	1	
7	Подвижные игры на свежем воздухе. Карельская народная игра «Оленма»	1	
8	Игры лазанием и перелазанием. Бурятская народная игра «Лодыжки»	1	
9	Хороводные игры. Марийская народная игра «Биляша»	1	
Раздел 2. Тропа Здоровья – 7 ч.			
10	Беседа: Центр управления. Игры для формирования правильной осанки.	1	
11	Беседа: Органы чувств. Игры для развития внимания.	1	
12	Беседа: Транспортировщик, кормилец, чистильщик... Общеразвивающие игры.	1	
13	Беседа: Сердце. Эстафета с мячом.	1	
14	Рубашка, которая ближе всего к телу. Беседа с элементами игры «Личная гигиена школьника»	1	
15	Диспут: Мальчики и девочки: мы такие разные. Игры для формирования правильной осанки	1	
16	Практическое занятие. Утренняя гимнастика – первые шаги к здоровью.	1	
Раздел 3. Эстафеты- 18 ч.			
17	Игры с прыжками. «Переселение лягушек»	1	
18	Игры с мячом. «Гонка мячей»	1	
19	Игры лазанием и перелазанием. «Игольное ушко»	1	
20	Игры с бегом. Эстафета «зверей»	1	
21	Игры с прыжками. «Прохождение болота»	1	

22	Игры для развития внимания. «Вызов игроков»	1	
23	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Носильщики»	1	
24	Игры с мячом. «Гонка мячей»	1	
25	Игры с прыжками. «Три прыжка»	1	
26	Игры для развития внимания. «Художники»	1	
27	Хороводные игры. «Репка»	1	
28	Игры с бегом: Эстафета с преодолением препятствий	1	
29	Соревнование. Встречная эстафета	1	
30	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам»	1	
31	Игры с прыжками. «Прыжки через резинку»	1	
32	Подвижные игры на свежем воздухе. «Чемпионы большого мяча»	1	
33	Подвижные игры на свежем воздухе. Веселые старты	1	
34	Подвижные игры на свежем воздухе. «Малые олимпийские игры»	1	