

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фокинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на ШМО
«28» августа 2024г
Протокол № 1
Шадрина Е.В. Шадрина Е.В.

Согласовано:
зам.директора по УВР
«29» августа 2024 г.
Макара Е.В. Макарова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

спортивно-здоровьесберегающее направления

Спортивной час

название программы

для учащихся 1-4 кл.

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
(указать точное название, автора, год издания, имя эксперта, если программа рецензирована)

Срок реализации: 2024-2025 г.

Учитель/педагог Чернышова К.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивный час» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями.

Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 35-45 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Концепция программы.

Всезанимающиеся все секции «спортивный час» обучаются навыкам игровому взаимодействию в различных возрастных категориях, общей физической подготовленности. Программа работы рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место у учащихся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о физической культуре, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно заниматься физкультурной деятельностью.

Периодичность занятий: 1 час в неделю

Объем программы: 34 часа.

Цели программы:

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.

3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;

Формы занятий. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

- договариваться со одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Примерная организация занятия:

1. Организованный выход, построение

2. Подвижные и спортивные игры

3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными занятия должны отвечать по своему

характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья»

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»**

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме	Количество часов
1	Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки»,	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
3	Подвижные игры: «Лиса в курытнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4	Разучивание игр «Два мороза», «Конники- спортсмены».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых	1

	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	способностей.	
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Разучивание игры «Аисты». Эстафета с прыжками	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

	черезпрепятствие. Перетягивание каната.		
10	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
15	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты.	1
16	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами,	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

	скакалками.		
17	«Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Игры.	1
18	«Попади в цель». Игры по выбору.	Игры на лыжах.	1
19	«Колдун». Игры по выбору.	Самостоятельные игры на свежем воздухе.	1
20	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Правила поведения при играх.	1
21	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Правила поведения при играх.	1
22	Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	Правила поведения при играх.	1
23	Самостоятельные игры. Игры по выбору.	Самостоятельные игры на свежем воздухе.	1
24	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору. Игры на свежем воздухе.	Самостоятельные игры на свежем воздухе.	1
25	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные	Самостоятельные игры на свежем воздухе.	1

	игры.		
26	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1
27	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	1
29	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
30	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей. Подвижные игры.	1
31	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеек». Комбинированная	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1

	эстафета. Игры по выбору.		
32	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
33	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
34	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1