



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»
Панкрушихинского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»

Зам. директора по ВР
МКОУ «Велижанская сош»
протокол №1
от 28.08.2024 г
 /Никляева Н.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ «Велижанская сош»
 / Щербина В.В./
Приказ №200
от «30 » августа 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивный час»
для 1-4 классов

Составители:

Казакова Вера Николаевна учитель высшей категории
Чаплюк Светлана Васильевна учитель высшей категории
Леоненко Марина Николаевна учитель высшей категории
Съедина Светлана Александровна учитель высшей категории

с.Велижанка, 2024

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА внеурочной деятельности «Спортивный час»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Основные направления реализации программы:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в

любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

Предполагаемые результаты реализации программы

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Спортивный час»

К концу 1 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. | <ul style="list-style-type: none">• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения• демонстрировать уровень физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none">• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;• Знать различные виды игр;• Выполнять правила игры. |

К концу 2 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• определять уровень развития физических качеств;• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;• проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | <ul style="list-style-type: none">• Управлять своими эмоциями;• Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;• Раскрывать на примерах личностного опыта <p>положительного</p> | <ul style="list-style-type: none">• Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;• организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;• Соблюдать режим дня и правила личной |

| | | |
|--|--|-----------------|
| | <p>влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p> | <p>гигиены.</p> |
|--|--|-----------------|

К концу 3 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; | <ul style="list-style-type: none"> вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями; | <ul style="list-style-type: none"> знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; Владеть различными формами игровой деятельности. |

К концу 4 года обучения:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; | <ul style="list-style-type: none"> • Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. | <ul style="list-style-type: none"> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. |

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать**

эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор подвижных игр.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивный час» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Виды деятельности:

- беседы, игры, соревнования
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематический план спортивно-оздоровительного направления

| № п/п | Разделы | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | |
|----------|---|-------------------|----|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|---|
| | | т | п | т | п | т | п | т | п |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися | 2 | 10 | | | | | | |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 1 | 10 | | | | | | |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | | | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|----|---|----|---|----|---|----|
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | | | 1 | 9 | 1 | 9 | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | | | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | | | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Игры по выбору детей | | 10 | | | | | | |
| | Всего часов | | 33 | | 35 | | 35 | | 35 |

1 год обучения (34 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 22 занятия

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Из них: игры по выбору учащихся - 16 занятий

2 – 4 года обучения (105 часа)

(35 часов в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 28 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 31 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 26 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 20 занятий

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Тематическое планирование

1 год обучения – 33 часа

| № | | тема занятия | кол-вочасов |
|----------|--|-----------------------------|-------------|
| 1 | | Игра «Гном, как тебя зовут» | 1 |
| 2 | | Игра «Водяной» | 1 |
| 3 | | Игра «Мы веселые ребята» | 1 |
| 4 | | Игра «Гуси- лебеди» | 1 |
| 5 | | Соревнование скороходов | 1 |
| 6 | | Игра «Волк во рву» | 1 |
| 7 | | Игра «К своим флажкам» | |
| 8 9 | | Игры по выбору учащихся | 2 |
| 10 | | Эстафета с мячами | 1 |
| | | | |
| 11 | | Игра «Птицы и клетка» | 1 |
| 12 | | Игра «Угадай, кто» | 1 |
| 13 | | Эстафета зверей | 1 |
| 14 | | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 15 | | Игра «Стой!» | 1 |
| 16 | | Игра «Веселые музыканты» | 1 |
| 17 | | Игра «Совушка» | 1 |
| | | | |
| 18 19 | | Игры по выбору учащихся | 2 |
| 20 | | Эстафета соскалками | 1 |
| 21 | | Игра «Паровозик» | 1 |
| 22 | | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 23 | | Игра «Вышибалы» | 1 |

| | | | |
|----|--|--------------------------|---|
| 24 | | Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 25 | | Игра «Салки» | 1 |
| 26 | | Повторение изученных игр | 2 |
| 27 | | | |
| 28 | | Эстафета «Кенгуру» | 1 |
| 29 | | Игра «Симонговорит» | 1 |
| 30 | | Игра «мишки и шишки»» | 1 |
| | | | |
| 31 | | Игра «Медведь» | 1 |
| 32 | | Игры по выбору учащихся | 3 |
| 33 | | | |
| 34 | | | |

2 год обучения – 35 часов

| № | | тема занятий | кол-вочасов |
|----|--|--|-------------|
| | | | |
| 1 | | «Осенний марафон» | 1 |
| 2 | | Игра «Чай-чай выручай» | 1 |
| 3 | | Игра «День и ночь» | 1 |
| 4 | | Игра «Вызовы» | 2 |
| 5 | | Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 6 | | Прыжки в длину | 1 |
| 7 | | Игра «Караси и щука» | 1 |
| | | | |
| 8 | | Игра «Кто выше?» | 1 |
| 9 | | Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 1 |
| 10 | | Игра ««Веселые ладошки»» | 1 |
| 11 | | Игра «Веселый зоопарк» | 1 |
| 12 | | «Красивая спина» | 1 |
| 13 | | Игра «Дружные ребята» | 1 |
| 14 | | Игра «Веселый сапожок» | 2 |
| 15 | | | |
| 16 | | "Непоседы" | 3 |
| 17 | | | |
| 18 | | | |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 19 | | Игра «Ритмическая мозаика» | 1 |
| 20 | | Скользкий шаг спалками | 1 |
| 21 | | игра «Царь горы» | 1 |
| 22 | | Повороты на месте и в движении | 1 |
| 23 | | Игра «Попади в цель» | 1 |
| 24 | | Игры по выбору учащихся | 1 |
| 25 | | Эстафета «Снежный город» | 1 |
| 26 | | Лыжная эстафета | 1 |
| 27 | | Игры и эстафеты мячами | 1 |
| 28 | | Игра «Класс, смирно!» | 1 |
| 29 | | Броски мяча в корзину | 1 |
| 30 | | Игра «Боулинг» | 1 |
| 31 | | Игра «Картошка» | 1 |
| 32 | | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 |
| 33 | | Игра «Веселые пингвинята» | 1 |
| 34 | | Игра «Солнышко» | 1 |

3 год обучения – 35 часов

| № | тема занятия | кол-во часов |
|--|--------------------------------|--------------|
| <i>Игры с элементами легкой атлетики</i> | | |
| 1 | «Метатели» | 1 |
| 2 | Игра «Пустое место» | 1 |
| 3 | Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 4 | Игра «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 5 | Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 6 | Веселые старты «Лабиринт» | 1 |
| 7 | «Прыжки по полосам» | 1 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|--|
| 8 | | «Играй, играй, мяч нетеряй» | 1 | |
| 9 | | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега | 1 | |
| Ритмическая гимнастика | | | | |
| 10 | | «Исправь осанку»» | 1 | |
| 11 | | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 2 | |
| 12 | | | | |
| 13 | | Игра «Зайцы в огороде» | 1 | |
| 14 | | Разучивание комплексаритмических упражнений с лентой «Осенний лес» | 3 | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | Ритмические упражнения с обручами | 1 | |
| 18 | | Игра «Верёвочка подногами» | 1 | |
| 19 | | «Гимнасты» | 1 | |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 20 | | Одновременный двухшажный ход | 1 | |
| 21 | | Поворот переступанием | 1 | |
| 22 | | Игра «Защита укрепления» | 1 | |
| | | | | |
| 23 | | Игра «Перевозка груза» | 1 | |
| 24 | | Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке» | 2 | |
| 25 | | | | |
| 26 | | Игра – соревнование «Не уступлю горку!» | 1 | |
| | | | | |
| 27 | | Игры на внимание и быстроту «Поезд» | 1 | |
| 28 | | Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки» | 1 | |
| 29 | | «Веселые старты» Старт группами Командный бег | 3 | |
| 30 | | | | |
| 31 | | | | |
| 32 | | «Мини-гандбол» | 2 | |
| | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--------------------------|---|--|
| 33 | | | Повторение изученных игр | 2 | |
| 34 | | | | | |

4 год обучения - 35 занятия

| № | | тема занятий | кол -во час ов | | |
|-------------------------------|--|--|-------------------------|--|--|
| 1 | | Встречная эстафета. | 3 | | |
| 2 | | «Волк и ягненок» | | | |
| 3 | | «Кто раньше» | | | |
| 4 | | Эстафета со скакалкой. Смена номеров | 2 | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | Погоня по кругу. | 2 | | |
| 7 | | «Перебежки» | | | |
| 8 | | «Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами. | 2 | | |
| 9 | | | | | |
| Ритмическая гимнастика | | | | | |
| 10 | | Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 2 | | |
| 11 | | Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты» | 1 | | |
| 12 | | Упражнения с элементами хореографии и танца; | 2 | | |
| 13 | | Игры с лентами «Осенний лес» | | | |
| 14 | | «Прыгающие воробушки» | 2 | | |
| 15 | | «Прыжки по полосам» | | | |
| 16 | | Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | Соревнование «Лабиринт» | 1 | | |

| Лыжная подготовка | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| 20 | | | Эстафета 4х50 безлыжных палок | 1 | |
| 21 | | | Игра «Два мороза» | 1 | |
| 22 | | | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет» | 2 | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | Игра «Заяц без логова» | 1 | |
| | | | | | |
| 25 | | | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | | | |
| 26 | | | "Снайперы" | 1 | |
| 27 | | | "Перетягивание через черту" | 1 | |
| 28 | | | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 | |
| 29 | | | Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь» | 3 | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | Кто точнее? | 1 | |
| 33 | | | «Пионербол» | 2 | |
| 34 | | | | | |