

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Администрация Курманаевского района

МАОУ "Курманаевская СОШ"

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

Протокол от «25» 08. 2022г. №1

Руководитель ШМО

 Зангиева Т.Н.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ВР

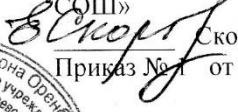
 Васильева И.Н.

«26» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МАОУ «Курманаевская

СОШ»

 Скороходова Е.В.

Приказ №1 от «29» августа 2022



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 1 год (3-4 класс)

Составитель
Зангиева Татьяна Николаевна
учитель физической культуры

с. Курманаевка 2022
Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Цели изучения учебного курса внеурочной деятельности: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» реализуется с учетом рабочей программы воспитания МАОУ «Курманаевская СОШ». Развивающая ориентация учебного курса заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт-минуток и утренней зарядки.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традиции народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Формы внеурочной деятельности (формы проведения занятий) в соответствии с данной программой следующие:

Основным видом деятельности на занятиях является двигательная деятельность (индивидуальная, в парах и в группах).

Материал программы предполагает межпредметную связь с такими учебными предметами, «Музыка», «Математика».

Достижение планируемых результатов освоения учебного курса внеурочной деятельности и формирование универсальных учебных действий у обучающихся, оценки проектной деятельности обучающихся и промежуточная аттестация в рамках внеурочной деятельности проводится в форме зачета с выставлением отметки «зачтено», «не зачтено».

Подведение итогов реализации рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» осуществляется в следующих формах:

- соревнования внутри группы, общешкольные, районные, городские и т. д.;

Сроки освоения примерной программы: Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Подвижные игры -16ч.

Основы знаний: Беседа по ознакомлению детей с особенностями кружка, требования к поведению уч-ся во время занятий, соблюдение порядка на рабочем месте, знакомство с правилами безопасности и их выполнение.

Игры с мячом: «Охотники и утки», «Ящерица», «Мячом в цель», «Перестрелки», «Кто дальше бросит», «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу», «Вышибалы», «Борьба за мяч», «Снайперы», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель»,

Упражнения с мячом: Передача мяча через сетку, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Игры с бегом: «Веселые ребята», «Салки», «Вызов номеров», «К своим флагкам», «Кто обгонит», «Салки под ногами», «Пятнашки», «Хитрая лиса», «Сумей догнать», «Перебежка с вырочкой», «Охрана перебежек», «Воробы и вороны».

Игры с прыжками: «Удочка», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Веревочка под ногами». «Салки с прыжками на одной ноге».

Игры с построением и перестроением: «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».

Подвижные игры (эстафеты)

Передача мяча над головой. Передача мяча под ногами. Передача мяча справа. Передача мяча слева. Мяч капитану. Кто быстрей. Попади в цель. Кто дальше прыгнет. Передал - садись. Меткие стрелки. Через болото. «Кегельбан». «Силачи». «Поезд». «Живая волна». «Баскетболисты». «Смени мяч». «Кузнечики». «Вызов номеров».

Формы организации:

- практические занятия
- беседы
- тестирования,
- игры-эстафеты,
- соревнования.

Раздел 2. Спортивная игра «Футбол». -8ч

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, удар по неподвижному и катящему мячу, остановка мяча, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Формы организации:

- практические занятия
- игры-эстафеты,
- соревнования.

Раздел 3. Спортивная игра «Баскетбол» -8ч.

Баскетбол: ведение мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Формы организации:

- практические занятия
- игры-эстафеты,
- соревнования.

Промежуточная итоговая аттестация проводится в форме тестирования (зачет).

3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный что позволяет определить динамическую картину физического развития воспитанника.

Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к самопознанию, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявлениеуважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

По окончании обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры занятий по пред-упреждению нарушения осанки;

Коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта.

Регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

Предметные результаты:

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

К концу обучения обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения спортивных и подвижных игр.
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

4.«Тематическое планирование» учебного курса внеурочной деятельности

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата | Виды деятельности | Форма проведения занятия | Электронные образовательные ресурсы | Реализация воспитательного потенциала темы |
|---|-------------------------------------|---------------------|------|---|--------------------------|---|--|
| 1 | Основы знаний | В процессе обучения | | Беседа | теория | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903 | День солидарности борьбы с терроризмом |
| 2 | Подвижные игры | 12 | | разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении; | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680 | Предметная неделя физической культуры |
| 3 | Спортивная игра «Баскетбол». | 8 | | разучивают правила спортивной игры и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников |
| 4 | Спортивная игра «Футбол» | 8 | | разучивают правила спортивных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ | День защитника Отечества |
| 5 | Соревнования (Эстафеты) | 6 | | разучивают правилами соревнований и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; участвуют в соревнованиях. | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 9 мая день Победы |

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Темы занятий | Колич- ство часов | Дата проведения занятий | |
|----------|--|-------------------------|-------------------------|------|
| | | | План | Факт |
| | Ичетверть – 9ч. | | | |
| | Подвижные игры | 5ч. | | |
| 1 | Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Борьба за флаги», «Воробы – вороны» | 1 | 06.09.2021 | |
| 2 | Игры с мячом: «Охотники и утки», «Перестрелки», «Салки с мячом» | 1 | 13.09.2021 | |
| 3 | Игры с прыжками: «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку» | 1 | 20.09.2021 | |
| 4 | Игры с мячом: «Вышибалы», «Не давай мяч водящему», «Ящерица» | 1 | 27.09.2021 | |
| 5 | Игры с построением и перестроением; «Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест» | 1 | 04.10.2021 | |
| | Спортивная игра «Футбол». | 6ч. | | |
| 6 | Ведение мяча | 1 | 11.10.2021 | |
| 7 | Остановка мяча | 1 | 18.10.2021 | |
| 8 | Удары по мячу | 1 | 25.10.2021 | |
| 9 | Упражнения с мячом | 1 | 08.11.2021 | |
| | Пчетверть – 7ч. | | | |
| 10 | Упражнения с мячом | 1 | 15.11.2021 | |
| 11 | Учебная игра | 1 | 22.11.2021 | |
| 12 | Игры с бегом и мячом: «Вышибалы», «Салки под ногами», «Хитрая лиса» | 1 | 29.11.2021 | |
| 13 | Игры с бегом и мячом: «Салки под ногами», «Охотники и утки», «Веселые ребята» | 1 | 06.12.2021 | |
| 14 | Игры с бегом и мячом: «Перестрелки», «Салки под ногами», «Веселые ребята» | 1 | 13.12.2021 | |
| 15 | Игры с бегом и мячом: «Перестрелки», «Хитрая лиса», «Воробы – вороны» | 1 | 20.12.2021 | |
| | Подвижные игры (эстафеты). | 5ч. | | |
| 16 | Эстафеты | 1 | 27.12.2021 | |
| | Шчетверть – 10ч. | | | |
| 17 | Эстафеты с предметами | 1 | 10.01.2022 | |
| 18 | Эстафеты с мячом | 1 | 17.01.2022 | |
| 19 | Эстафеты с мячом | 1 | 24.01.2022 | |
| 20 | Эстафеты с мячом | 1 | 31.01.2022 | |
| | Подвижные игры | 5ч. | | |
| 21 | Игра «Пионербол» | 1 | 07.02.2022 | |
| 22 | Игра «Пионербол» | 1 | 14.02.2022 | |
| 23 | Игра «Пионербол» | 1 | 21.02.2022 | |
| 24 | Игра «Пионербол» | 1 | 28.02.2022 | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|------------|------------|--|
| 25 | Игра «Пионербол» | 1 | 07.03.2022 | |
| | Спортивная игра «Баскетбол». | 8ч. | | |
| 26 | Передача мяча | 1 | 14.03.2022 | |
| | IVчетверть -8ч. | | | |
| 27 | Ведение мяча | 1 | 21.03.2022 | |
| 28 | Ведение мяча | 1 | 04.04.2022 | |
| 29 | Броски мяча в корзину | 1 | 11.04.2022 | |
| 30 | Учебная игра | 1 | 18.04.2022 | |
| 31 | Учебная игра | 1 | 25.04.2022 | |
| 32 | Учебная игра | 1 | 02.05.2022 | |
| 33 | Учебная игра | 1 | 16.05.2022 | |
| 34 | Веселые старты | 1ч. | 23.05.2022 | |