МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кезская средняя общеобразовательная школа №1»
Кезского района Удмуртской Республики

Жигалова Светлана Николаевна
C=RU, O="МБОУ ""Кезская СОШ №1""", CN=Жигалова Светлана Николаевна, E=sekretar_kez1@mail.ru
2024-10-08 09:35:40

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____
Брылякова Д.М.
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____
Жигалова С.Н.
Приказа № 110
от «30 августа»2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу
Спортивный час 1-3 класс

Составители: Брылякова Дарья Михайловна
Данилова Альбина Ильдаровна
Зернова Евгения Сергеевна

п.Кез 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу «Спортивный час» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение курса имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью курса является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Спортивный час» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, 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.

Методологической основой структуры и содержания программы являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания курса «Спортивный час». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный час» на уровне начального общего образования составляет – 101 час: в 1 классе – 33 часов (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Игры с бегом. (6ч)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом. (6 часов)

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками. (4 часа)

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности. (5 часов)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы. (3 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты. (4 часа)

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговаые эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры. (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".
-

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по курсу «Спортивный час» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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;
- проявление уважительного 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;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток,вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- Исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, знать и соблюдать правила подвижных игр.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- объединять спортивные игры по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым подвижным играм, развитии физических качеств;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить подвижные игры на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; проявлять стремление к развитию физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам курса «Спортивный час»:

- соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время подвижных игр;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Поурочное планирование

1 класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Игры с бегом 6 часов			
1	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору».	1	
4	Игра «Второй лишний».	1	
5	Игра ««Фигуры».	1	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
Игры с мячом 6 часов			
7	Игра «Мяч по полу».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».	1	
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11	Игра «Мяч соседу».	1	
12	Игра «Подвижна яцель».	1	
Игры с прыжками 4 часа			
13	Игра «Прыгающие воробышки».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	
15	Игра «Зеркало».	1	
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	
Игры малой подвижности 5 часов			
17	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20	Игра «Построение в шеренгу».	1	
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
Зимние забавы 3 часа			
22	Игра «Гонки снежных комов».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Игра «Мяч из круга».	1	
24	Игра «Гонка с шайбами».	1	
Эстафеты 4 часа			
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Беговые эстафеты.	1	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	

Русские народные игры 5 часов			
29	Игра "Чехарда".	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30	Игра «Золотые ворота»	1	
31	Игра «Чижик»	1	
32	Игра «Золотые ворота»	1	
33	Игра "Чехарда".	1	

2класс

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Игры с бегом 6 часов			
1	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в движении игра «Третий лишний»	1	
4	Игра « Третий лишний ».	1	
5	Игра ««Фигуры».	1	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
Игры с мячом 6 часов			
7	Игра «Вышибалы ».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Утки охотники».	1	
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	
10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11	Игра «Мяч соседу». «Снайпер»	1	
12	Игра «Подвижная цель». «Снайпер»	1	
Игры с прыжками 4 часа			
13	Игра «Прыгающие воробушки».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	
15	Игра «Зеркало».	1	
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	
Игры малой подвижности 5 часов			
17	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20	Игра «Построение в шеренгу».	1	
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	

Зимние забавы 3 часа			
22	Игра «Гонки снежных комов».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Игра «Мяч из круга».	1	
24	Игра «Гонка с шайбами».	1	
Эстафеты 4 часа			
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Беговая эстафеты.	1	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
Русские народные игры 6 часов			
29	Игра "Чехарда".	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30	Игра «Русская лапта»	1	
31	Игра « Русская лапта »	1	
32	Игра «Золотые ворота»	1	
33	Игра "Чехарда".	1	
34	Игра «Русская лапта»		

3класс

№ П/П	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Игры с бегом 6 часов			
1	ТБ. Игра «Фигуры».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	
3	Комплекс ОРУ в движении игра «Третий лишний»	1	
4	Игра « Третий лишний ».	1	
5	Игра ««Фигуры».	1	
6	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
Игры с мячом 6 часов			
7	Игра «Вышибалы ».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Утки охотники».	1	
9	Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	

10	Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	
11	Игра «Мяч соседу». «Снайпер»	1	
12	Игра «Подвижная цель». «Снайпер»	1	
Игры с прыжками 4 часа			
13	Игра «Прыгающие воробушки».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	
15	Игра «Зеркало».	1	
16	Игра «Выше ножки от земли».	1	
Игры малой подвижности 5 часов			
17	Игра «Альпинисты».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд».	1	
19	Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	
20	Игра «Построение в шеренгу».	1	
21	Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	
Зимние забавы 3 часа			
22	Игра «Гонки снежных комов».	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Игра «Мяч из круга».	1	
24	Игра «Гонка с шайбами».	1	
Эстафеты 4 часа			
25	Знакомство с правилами проведения эстафет.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Беговая эстафеты.	1	
27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	
Русские народные игры 6 часов			
29	Игра "Чехарда".	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30	Игра «Русская лапта»	1	
31	Игра « Русская лапта »	1	
32	Игра «Золотые ворота»	1	
33	Игра "Чехарда".	1	
34	Игра «Русская лапта»		

Форма учета рабочей программы воспитания

В рамках реализации модуля «Школьный урок» Программы воспитания запланированы темы

Класс	№урока	Тема урока
1	28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия
2	27	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
2	31	Игра «Русская лапта»