



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЛЮЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МКОУ «Ключинская СШ»
№ 1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
МКОУ «Ключинская СШ»

С.М. Евсеевой 
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором
МКОУ «Ключинская СШ»

Н.В. Ворожцовой 
Приказ № 44 о/д
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивный час»
для обучающихся 1-4 классов

п. Ключи
2023г

Содержание курса учебной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» для учащихся 1-4 классов составлена с учетом возрастных особенностей и на основании современных представлений о физиологическом и физическом развитии ребёнка возраста 7-10 лет.

Программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год (для учащихся 2-4 классов) и 33 часа (для учащихся 1 классов). Данная программа предполагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками.

I. Модуль

Подвижные игры и эстафеты.

В данный раздел включены подвижные игры, направленные на:

- умение владение своим телом, обогатить детей запасом различных движений, формирования правильной осанки,
- развитие у детей первоначальных навыков игры,
- развитие и совершенствование двигательных навыков, координационных и кондиционных способностей,
- развитие игровой деятельности.

II. Модуль

Общая физическая подготовка.

Данный раздел направлен на развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости, скорости.

III. Модуль

Спортивные игры.

футбол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника перемещений,
- техника владения мячом (ведение мяча и остановки, передачи, отбор мяча).
- тактические действия,
- учебные игры,
- основы судейства.

Баскетбол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника перемещений,
- техника владения мячом (ловля и передача мяча, ведение, броски).
- тактические действия,
- учебные игры,
- основы судейства.

Пионербол:

- правила игры,
- профилактика травматизма,
- техника владения мячом,

- двусторонняя игра, основы судейства.

Волейбол:

- правила игры,
- прием мяча сверху и снизу,
- передачи мяча через сетку,
- подача мяча,
- игра по упрощенным правилам, основы судейства.

IV. Модуль

Организация и проведение спортивных мероприятий:

- организация и проведение соревнований по видам спорта,
- проведение спортивных соревнований «Веселые старты»

| Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации | Характеристика основных видов деятельности |
|---|---|--|
| I. Подвижные игры и эстафеты | | |
| 1-2 класс: «Солдаты и разведчики»; «Два Мороза»; «Волк во рву»; «Вызов номеров»; «Попрыгунчики-воробушки»; «Салки»; «Поезда»; «Гонка мячей»; «Белочка-защитница»; «Белые медведи»; «К своим флажкам»; «Метко в цель»; «Охотники и утки»; «Перестрелка»; «Вышибалы»; «Антивышибалы»; «Далеко бросай, быстрее собирай»; «Удочка»; «Передал - садись!» Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами пионербола. 3-4 класс: «Борьба за мяч»; «Вышибалы»; «Вышибалы | Коллективная игра. Групповая игра. Ролевые игры. Командные соревнования. | Осознавать и формулировать цели, выбирать действия в соответствии с поставленными задачами, адекватно воспринимать предложения учителя. Творчески подходить к решению задач. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать правила игры и игровых действий. Научатся выполнять действия соблюдая технику безопасности. Научатся перемещаться различными способами, в ограниченном пространстве, совершать скоростно-силовые способности, быстроту реакции и ловкость. |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| <p>через сетку»; «Вышибалы с кеглями»;</p> <p>«Подвижная цель»; «Мяч капитану»; «Гонка мячей»;</p> <p>«Круговая охота»;</p> <p>«Пятнашки»; «Лапта»;</p> <p>«Метко в цель»; «Охотники и утки»; «Сделай десять передач»; «Оборона»; «Через цепь».</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами пионербола.</p> | | <p>Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками, уметь договариваться о распределении ролей. Уважительно относиться к соперникам, к иному мнению, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.</p> <p>Оказывать взаимопомощь, выявлять ошибки и находить пути их исправления.</p> <p>Уметь регулировать и контролировать свои действия.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на основе принципов уважения, доброжелательности, взаимопомощи, и сопереживания.</p> <p>Воспитание настойчивости и трудолюбия при достижении цели.</p> <p>Оценивать результат, делать и формулировать выводы. Анализировать информацию, использовать сравнение, обобщение, контролировать эмоциональное состояние.</p> |
| <p><i>II. Общая физическая подготовка.</i></p> | | |
| <p><i>Упражнения для развития силы:</i></p> <p>ОРУ, упражнения с преодолением собственного</p> | <p>Индивидуальные упражнения</p> | <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>веса в висах, упорах, лежа, стоя;</p> <p>упражнения силового характера в парах, группах; игры силового характера.</p> <p><i>Упражнения скоростно-силовых качеств:</i></p> <p>прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи); комбинированные эстафеты; игры с прыжками и бегом; повторный бег, челночный бег, бег из различных положений.</p> <p><i>Упражнения для развития гибкости:</i></p> <p>ОРУ с предметами и без; упражнения с повышенной амплитудой движения в различных суставах.</p> <p><i>Упражнения для развития выносливости:</i></p> <p>равномерный длительный бег, переменный бег; игры в заданном режиме.</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости:</i></p> <p>акробатические упражнения, упражнения с предметами; эстафеты и игры.</p> | <p>Однонаправленные занятия</p> <p>Групповые упражнения.</p> <p>Групповые игры.</p> <p>Командные игры.</p> <p>Работа в парах сменного характера.</p> | <p>направленностью, осуществлять контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Выполнять тестирование основных физических качеств и соотносить их с собственным физическим развитием.</p> <p>Анализировать правильность выполнения физических упражнений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой.</p> <p>Применять прыжковые и беговые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку.</p> |
| <p>III. Спортивные игры.</p> | | |
| <p><i>Футбол:</i></p> <p>техника безопасности, правила игры, различные перемещения;</p> <p>ведение и передача мяча, упражнения с мячом;</p> <p>ведение мяча и передачи мяча в разных направлениях; индивидуальные действия с мячом;</p> <p>тактические действия</p> | <p>Индивидуальные упражнения.</p> <p>Групповые упражнения.</p> <p>Работа в парах сменного характера.</p> <p>Командные игры.</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения элементов футбола (останавливать мяч, делать передачи, выполнять ведение)</p> <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>двусторонняя игра по правилам.</p> | | <p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p><i>Баскетбол:</i> основные правила и приемы игры в баскетбол; техника безопасности; перемещения, стойки, остановки, повороты; ведение мяча шагом и бегом, ведение с изменением направления и различной высотой отскока мяча; ловля и передачи мяча различными способами; броски мяча и различные упражнения с мячом; индивидуальные действия с мячом и без мяча; командные действия; игра по упрощенным правилам; игра мини-баскетбол; двусторонняя игра.</p> | <p>Индивидуальные упражнения. Групповые упражнения. Комбинированные занятия. Групповые игры. Командные игры.</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения элементов баскетбола (ведение мяча, ловля и передача мяча, бросать мяч в кольцо различными способами, вводить мяч из-за боковой) Использовать изученные элементы в процессе игры. Соблюдать правила игры. Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p><i>Пионербол:</i> правила игры, ловля и передача мяча через сетку; броски мяча на заданное и максимальное расстояние одно и двумя руками; пионербол по упрощенным правилам; пионербол по правилам.</p> | <p>Индивидуальные упражнения. Групповые упражнения. Групповые игры. Командные игры.</p> | <p>Использовать изученные элементы в процессе игры. Соблюдать правила игры. Самостоятельно осваивают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют ошибки.</p> |
| <p><i>Волейбол:</i> правила игры, техника безопасности; стойка игрока и перемещения; жонглирование мяча; передачи сверху на головой и в парах;</p> | | <p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| прием мяча снизу; прямая нижняя подача. | | |
| <i>IV. Организация и проведение спортивных мероприятий</i> | | |
| Организация и проведение спортивных соревнований по видам спорта (мини-футбол, баскетбол, пионербол, волейбол). Организация и проведение соревнований «Веселые старты» | Командные соревнования. Спортивный праздник. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры и осуществляют судейство. |

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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

- определять простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания и взаимопомощи;
- управлять своими эмоциями и проявлять положительные качества личности в различных игровых и других ситуациях;
- проявлять упорство, трудолюбие и дисциплинированность в достижении поставленных целей;
- умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций, оказывать посильную помощь своим сверстникам;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- овладение способностью планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- определение общей цели и путей её достижения;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами;
- умение договариваться о распределении ролей и функций в игровой деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение других учеников;
- умение конструктивно разрешать конфликты с учетом интереса сторон;

Познавательные УУД:

- умение самостоятельно добывать новые знания об истории игр, о правилах проведения, судействе из различных источников; перерабатывать информацию и делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игр, придумывать свои формы игры.

Коммуникативные УУД:

- умение формулировать собственное мнение и доносить свою позицию до других;
- умение слушать и объяснять правила игры и различных игровых заданий;
- учитывать различные мнения, сотрудничать, договариваться и приходить к общему мнению, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- адекватно оценивать и выполнять правила игры, различные роли в группах и командах;
- с уважением относиться к соперникам;

Предметные результаты.

Первостепенными результатами реализации программы являются: физическая подготовленность и высокий уровень развития двигательных навыков и умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры с разной направленностью, уметь осуществлять судейство;
- соблюдать технику безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и во время игры;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в соревновательной и игровой деятельности;
- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в спортивно - игровой программе с участием учащихся и родителей, тест на проверку уровня здоровья

Тематическое планирование

| модуль | | класс | | | | Цифровые ресурсы |
|--------|--|-------|----|----|----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| I. | <i>Подвижные игры и эстафеты.</i> | 17 | 15 | 10 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195263/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195264/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/main/195264/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| II. | <i>Общая физическая подготовка.</i> | 3 | 3 | 5 | 5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| III. | <i>Спортивные игры.</i> | 12 | 14 | 17 | 17 | |
| | <i>Футбол</i> | 4 | 5 | 5 | 5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ |
| | <i>Баскетбол</i> | 4 | 4 | 6 | 6 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ |
| | <i>Пионербол</i> | 4 | 5 | 3 | - | https://sh06-luga.ucoz.net/progr/dop_2021/poigraem.pdf |
| | <i>Волейбол</i> | - | - | 3 | 6 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ |
| IV. | <i>Организация и проведение спортивных мероприятий</i> | 1 | 2 | 2 | 2 | |
| | Итого часов | 33 | 34 | 34 | 34 | |