

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Архангельской области
Управление образования Администрации Северодвинска
МАОУ "СОШ № 6"**

РАССМОТРЕНО
на заседании РГ
Протокол № 1
от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО
на Методическом
совете
Протокол № 1
от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
школы
1.11-182 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивный час»

Северодвинск 2023

Программа курса внеурочной деятельности «Спортчас»

1. Пояснительная записка.
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

Пояснительная записка.

Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям. Способами предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Согласно СанПиНу 1.2.3685-21 в целях реализации потребности в двигательной активности младших школьников в учебном плане предмет «Физическая культура» представлен двумя часами и во внеурочной деятельности выделен 1 час- Спортивный час»

В курсе «Спортивный час» выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает:

- 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;
- 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением;
- 3) комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает:

- 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Целью курса «Спортивный час» является расширение двигательного опыта учащихся, приобретение двигательных навыков выполнения жизненно важных технических действий и упражнений из области гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. В курсе «Спортивный час» всё построено на игровом методе, т.е. основным видом деятельности является игра. Именно во время игры дети совершенствуют двигательные навыки, разучивают и закрепляют правила игры, познают теорию, формируют позицию здорового образа жизни. Этот курс обучает детей и групповому взаимодействию посредством игр и соревнований, воспитывает дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам по команде, соперникам, честность, смелость, чувство справедливости.

В процессе усвоения курса происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это

простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Курс реализуется из расчета 1 час в неделю, всего за 4 года-135 часов.

Содержание

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.д.) Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки, закаливающих процедур. Проведение подвижных игр со сверстниками, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Упражнения дыхательной гимнастики.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазанье по гимнастической стенке различными способами и различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организующие команды и приёмы: построение и перестроение в шеренгу, и колонну; размыкание приставным шагом, повороты на месте; Акробатические комбинации, состоящие из перекатов,

кувырков. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым шагом, повороты, опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места и «согнув ноги». Бег с высокого старта. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а так же дальность.

Подвижные игры. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Планируемые результаты

В результате изучения курса «Спортивный час» ученик должен

знать/понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
 - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Тематическое планирование

1 класс

Тема, Количество часов	Используемые цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Укрепление здоровья и личная гигиена.		
Знания о физической культуре. 1	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	Спортивный клуб
Деятельность оздоровительной направленности. 2		
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 3		
Физическое развитие и физическая подготовка.		

Знания о физической подготовке. 1	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.		
Жизненно-важные двигательные навыки и умения. 5	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Акробатические упражнения с элементами гимнастики.8	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Легкоатлетические упражнения. 5	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Подвижные игры.8	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	

2 класс

Тема, Количество часов	Используемые цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Укрепление здоровья и личная гигиена. 7		
Знания о физической культуре. 2	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	Спортивный клуб
Деятельность оздоровительной направленности. 2		
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 3		
Физическое развитие и физическая подготовка.1		
Знания о физической подготовке. 1		
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.26		
Жизненно-важные двигательные навыки и умения. 4	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Акробатические упражнения с элементами гимнастики.7	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Легкоатлетические упражнения. 6	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Подвижные игры.9	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	

3 класс

Тема, Количество часов	Используемые цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Укрепление здоровья и личная гигиена. 7		
Знания о физической культуре. 2	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	Спортивный клуб
Деятельность оздоровительной направленности. 2		
Физическое совершенствование с		

оздоровительной направленностью. 3		
Физическое развитие и физическая подготовка.1		
Знания о физической подготовке. 1		
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.26		
Жизненно-важные двигательные навыки и умения. 4	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Акробатические упражнения с элементами гимнастики.7	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Легкоатлетические упражнения. 6	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Подвижные игры.9		

4 класс

Тема, Количество часов	Используемые цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Укрепление здоровья и личная гигиена. 6		
Знания о физической культуре. 1	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	Спортивный клуб
Деятельность оздоровительной направленности. 2		
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 3		
Физическое развитие и физическая подготовка.1		
Знания о физической подготовке. 1		
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.26		
Жизненно-важные двигательные навыки и умения. 3	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Акробатические упражнения с элементами гимнастики.7	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Легкоатлетические упражнения. 8	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	
Подвижные игры.9	Материалы платформы Инфоурок, Учи.ру, РЭШ	