МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Селтинского района

МОУ «Новомоньинская СОШ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол заседания ШМО	Зам.директора по УВР	Директор школы
Учителей начальных классов	_____Евграфова Р.Н.	_____Шишкова Т.А.
_____Чашкина Л.Н.		Приказ № 220
протокол № ___1__		от 30.08.2023г.
от 29.08.2023г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

(для 1 класса)

Руководитель: Лимонов Николай Тимофеевич,
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Спортивный час» для обучающихся 1 классов на уровне начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО) а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Содержание рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» включает в себя изучение популярных национальных видов спорта, подвижных игр и развлечений, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы; развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Учебный курс внеурочной деятельности «Спортивный час» позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Цель учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» заключается в удовлетворении потребности обучающихся в движении, стабилизации эмоций, обучении владения своим телом, развитии физических, умственных и творческих способностей, а также нравственных качеств.

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

МЕСТО ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» составляет 33 часа для обучающихся 1-х классов, с проведением занятий 1 раз в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Теоретический раздел (проводится во время учебных занятий):

беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться, надо….», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила спортивных и подвижных игр.

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, история ГТО, спортивные нормативы.

Режим дня, от угренней гимнастики к Комплексу ГТО. Правила безопасности на тренировках, соханение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.

Практический раздел - 33 часа.

Физкультурно – оздоровительная деятельность – 27 часов.

Народные игры удмуртов.

Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Ловишка с мячом», «Два мороза», «Ветер, мороз и льдинки», «Гуси-гуси», «Белые медведи», «Пустое место», «Мышеловка», «Метко в цель», «Перестрелка», «Совушка», «Удочка», «Бездомный заяц», «Сороконожки», «Хвосты», «Караси и щука», «Пустое место», «Гонка мяча», «Ловишка с мячом», «Водяной», «Летучие рыбки», «Веревочка под ногами», «Найди себе пару», «Смена сторон», «Бездомный заяц», «За чужим мячом». «Сороконожки», «Зигзаги», «Подними предмет», «Звёздочки».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем (санками, лыжами, клюшками).

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Участие в муниципальных соревнованиях и эстафетах (по отдельному плану).

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники - 1 час: «Фестиваль подвижных игр».

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (5 часов)

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:

- Бег 30м, 60 м.
- Прыжки в длину с места
- Наклон вперед из положения стоя и сидя
- Подтягивание из виса

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

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;

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

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по

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

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный час»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

К концу обучения учебного курса обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на учебных курсах внеурочной деятельности «Спортивный час», приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.
- применять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	
Раздел 1. **Теоретический**		Во время проведения учебных занятий		
	Беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться, надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила спортивных и подвижных игр.			
	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, история ГТО, спортивные нормативы. Режим дня, от утренней гимнастики к Комплексу ГТО. Правила безопасности на тренировках, сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.			https://www.gto.ru/
Раздел 2. **Практический**		**33**		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
2.1 **2.2**	Н ародные игры удмуртов Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Прыгающие воробушки», «Удочка»,	15		РЭШ
	«Ловишка с мячом», «Два мороза», «Ветер, мороз и льдинки», «Гуси-гуси», «Белые медведи», «Пустое место», «Мышеловка», «Метко в цель», «Перестрелка», «Совушка», «Удочка», «Бездомный заяц», «Сороконожки», «Хвосты», «Караси и щука», «Пустое место», «Гонка мяча», «Ловишка с мячом», «Водяной», «Летучие рыбки», «Веревочка под ногами», «Найди себе пару», «Смена сторон», «Бездомный заяц», «За чужим мячом». «Сороконожки», «Зигзаги», «Подними предмет», «Звёздочки».			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/

2.3	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	2		https://multiurok.ru/files/igry-i-estafety-na-urokakh-legkoi-atletiki.html https://urok.1sept.ru/articles/559304
2.4	Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание);	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
2.5	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения);	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
2.6	Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол)	2		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
2.7	Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем (санками, лыжами, клюшками).	4		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/09/29/zimnie-podvizhnye-igry
2.8	Спортивный праздник: «Фестиваль подвижных игр»	1		
2.9	**Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей** *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО:* - Бег 30м, 60 м. - Прыжки в длину с места - Наклон вперед из положения стоя и сидя - Подтягивание из виса	5		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		**33**	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**33**	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Примечание
		всего		
1.	Народные игры удмуртов			
2.	Народные игры удмуртов			
3.	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Прыгающие воробушки», «Удочка»	1		
4.	Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Два мороза», «Ветер, мороз и льдинки»	1		
5.	Подвижные игры: «Гуси-гуси», «Белые медведи», «Пустое место»	1		
6.	Подвижные игры: «Мышеловка», «Метко в цель», «Перестрелка»	1		
7.	Подвижные игры: «Совушка», «Удочка», «Бездомный заяц»	1		
8.	Подвижные игры: «Сороконожки», «Хвосты», «Караси и щука»	1		
9.	Подвижные игры: «Пустое место», «Гонка мяча», «Ловишка с мячом»	1		
10.	Подвижные игры: «Водяной», «Летучие рыбки», «Веревочка под ногами»	1		
11.	Подвижные игры: «Найди себе пару», «Смена сторон», «Бездомный заяц»	1		
12.	Подвижные игры: «За чужим мячом», «Сороконожки», «Зигзаги»	1		
13.	Подвижные игры: «Подними предмет», Звёздочки»	1		
14.	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Прыгающие воробушки», «Удочка»	1		
15.	Подвижные игры: «Мышеловка», «Метко в цель», «Перестрелка»	1		

16.	Подвижные игры: «Пустое место», «Гонка мяча», «Ловишка с мячом»	1		
17.	Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Два мороза», «Ветер, мороз и льдинки»	1		
18.	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики	1		
19.	Игры и эстафеты с элементами, спортивных игр	1		
20.	Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание)	1		
21.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	1		
22.	Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол)	1		
23.	Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол)	1		
24.	Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем (санками, лыжами, клюшками).	1		
25.	Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем (санками, лыжами, клюшками).	1		
26.	Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем (санками, лыжами, клюшками).	1		
27.	Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем (санками, лыжами, клюшками).	1		
28.	Спортивный праздник: «Фестиваль подвижных игр»	1		
29.	Бег 30м	1		
30.	Бег 60м.	1		

31.	Прыжки в длину с места	1		
32.	Наклон вперед из положения стоя и сидя	1		
33.	Подтягивание из виса	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В ходе курса внеурочной деятельности используются:
-Мячи волейбольные
-Мячи футбольные
-Гимнастические палки
-Скакалки
-Конусы
-Обручи
-Лыжи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ