

*Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
утвержденной от 31.08.2018г. № 198*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«Спортивный час»
направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1-4
Количество часов: 1 класс – 33 часа, 2-4 класс по 34 часа

Кириши

I. Планируемые предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Спортивный час»

В результате изучения внеурочной деятельности изучения курса «Спортивный час» является формирование следующих умений:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся начальной школы должны:

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о вредных и полезных привычках;

- о народных и спортивных играх и их правилах;

- о различных видах подвижных игр и их правилах;

- о правилах составления комплексов разминки;

- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;

- о правилах поведения во время игры;

- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;

- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

II. Содержание внеурочной деятельности «Спортивный час»

1 класс (33 часа)

1 раздел (1 ч). Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (3 ч). В здоровом теле- здоровый дух!

Народные игры (3 ч). Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

3 раздел. Подвижные игры (18ч). Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Игры с бегом (2ч): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры для формирования правильной осанки (1ч): «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

Игры – эстафеты (2ч): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками (2ч): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча (2ч): «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай»,

«Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с разными предметами (1ч): «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

Игры с лазанием и перелазанием (1ч): «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки-мышки», «Цепи кованы».

Поисковые игры (2ч). Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

Игры-цеплялки (1ч). Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

Сюжетные игры (1ч). Для сюжетных игр «характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

Кто сильнее? (1ч) Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

Зимние забавы (2ч). Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

4 раздел (6ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игры на развитие восприятия (1ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти (1ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание (1ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения(1ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи (1ч): «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (1ч).

5 раздел (3ч) Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Пионербол (1ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

Футбол (1ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол (1ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

6 раздел (1ч) Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух».

7 раздел (1ч) Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

2 класс (34 часа)

1 раздел (1ч) Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (3ч). Подвижные игры.

«Русские народные игры» (1 ч)

«Игры народов России» (1ч)

«Игры народов мира»(1ч)

3 раздел «Подвижные игры» (19ч)

«Игры с элементами бега» (10ч)

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

«Игры-хороводы» (2ч)

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

«Игры с элементами прыжков» (7ч)

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

4 раздел «Зимние игры на снеговой площадке» (6ч)

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

5 раздел «Ползание и лазанье» (3ч)

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

6 раздел Игры на развитие психических процессов (2ч).

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3 класс (34 часа)

1 раздел Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни (1ч).

2 раздел. В здоровом теле - здоровый дух (6ч).

«Игры народов мира» В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

3 раздел. Подвижные игры (10ч)

4 раздел. Зимние игры на снеговой площадке (6ч). В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

5 раздел. Игры с метанием и ловлей (3ч).

6 раздел. Игры-сцеплялки (1ч).

7 раздел. «Ползание и лазание» (2ч)

8 раздел. Игры и эстафеты (2ч).

9 раздел. Игры на развитие психических процессов (1ч).

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

10 раздел. «Игры на прогулке» (2ч)

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и «Игры – поиски»

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

4 класс (34 часа)

1 раздел. Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни (1ч).

2 раздел. «Игры на свежем воздухе» (6ч). Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

3 раздел. Игры народов России (1ч).

4 раздел. «Игры народов мира» (3ч). В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

5 раздел. Подвижные игры (6ч).

«Игры на внимание» В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

6 раздел. Игры на зимней площадке (17ч).

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта

игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

«Занятия-инсценировки»

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлёкшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (33 часа)

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	2
2	В здоровом теле - здоровый дух	3
3	Подвижные игры	18
4	Игры на развитие психических процессов	6
5	Спортивные игры	3
6	Спортивные праздники	1
7	Итоговое занятие	1
	Итого	33

2 класс (34 часа)

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1
2	В здоровом теле- здоровый дух	3
3	Подвижные игры	19
4	«Зимние игры на снеговой площадке»	6
5	«Ползание и лазанье»	3
6	Игры на развитие психических процессов	2
	Итого	34

3 класс (34 часа)

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1
2	В здоровом теле- здоровый дух	6
3	Подвижные игры	10
4	«Зимние игры на снеговой площадке»	6
5	Игры с метанием и ловлей.	3
6	Игры- сцеплялки	1
7	«Ползание и лазанье»	2
8	Игры и эстафеты	2
9	Игры на развитие психических процессов	1
10	Играем на прогулке.	2
	Итого	34

4 класс (34 часа)

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1
2	«Игры на свежем воздухе»	6
3	Игры народов России.	1
4	Игры народов мира.	3
5	«Подвижные игры»	6
6	«Зимние игры на снеговой площадке»	17
	Итого	34