

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Перми

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 10  
от «30» августа 2021г.

Утверждаю  
Директор МАОУ

«СОШ №61»

г. Перми

\_\_\_\_\_ Е.А. Костарева

«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Спортивный час»**  
**(1-3 класс)**

составитель:  
учитель начальных классов  
МАОУ «СОШ № 61»  
Лобова Е.В.

г. Пермь, 2021

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Перми

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 10  
от «30» августа 2021г.

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«СОШ №61»  
г. Перми

\_\_\_\_\_  
Е.А. Костарева  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Спортивный час»**  
**(1-4 класс)**

составитель:  
учитель начальных классов  
МАОУ «СОШ № 61»  
Лобова Е.В.

г. Пермь, 2021

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 1-4 классов разработана на основании:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- В основе данной программы лежит авторская программа В.И. Ляха, А.А. Здаевича «Спортивный час».

### **Место курса «Спортивный час» в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 8 часов, 1 час в неделю. Занятия проводятся по 35 минут в соответствии с нормами СанПиНа.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данную программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.



## **Содержание внеурочной деятельности (8 часов).**

**«Вводное занятие» (1 час)** включает в себя знакомство с содержанием программы внеурочной деятельности, рассказ о том, что такое «игра».

**«Подвижные игры» (2 часа)** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Эстафеты» (2 часа).** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

**«Физкультурные минутки отдыха на уроке» (2 часа).** Знакомство с разнообразием физкультминуток. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Заключительное занятие» (1 час).** Подведение итогов курса: что узнали, чему научились. Отчёт о проделанной работе: продукт – видеоролик.

## Тематическое планирование

№ раздела	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Подвижные игры	2
3	Эстафеты	2
4	Физкультурные минутки отдыха на уроке	2
5	Заключительное занятие	1
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>

## Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика видов деятельности обучающихся	Количество часов
1	<b>Вводное занятие</b>	Знакомство с содержанием программы внеурочной деятельности, рассказ о том, что такое «игра».	1
2	Русская народная игра «Краски»	Выполняют игровые правила. Отрабатывают игровые приёмы. Игра на улице.	1
	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Игровые правила. Выбирают и ограничивают игровое пространство. Проведение игры.	
3	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Развивают ловкости, быстроту, внимание. Выполняют игровые правила.	1
	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане	
4	Эстафета «Пингвин»	Способствует быстрому принятию решений и приводить их в исполнение	1
	Эстафета «Вызов номеров»	Учатся совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им	
	Эстафета «Донеси листок бумаги»	Взаимодействуют, ориентируются на партнёра в командных видах игры.	
5	Эстафета «Прыгунки»	Способствует взаимодействовать с одноклассниками в процессе выполнения эстафет	1
	Эстафета «Кружилка»	Учатся учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	
	Эстафета «Поезд»	Способствует формированию умений работы в коллективе	
6	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	Взаимодействуют, ориентируются на партнёра в командных видах игры.	1
	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	Учатся адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач.	

	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	Учатся учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	
	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	Учатся совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им	
	Чечено-ингушская игра «Чиж»	Способствует развитию физических способностей	
7	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	Развивают ловкости, быстроту, внимание. Выполняют игровые правила.	1
	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Учатся адекватно использовать коммуникативные, средства для решения различных коммуникативных задач.	
	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними»	Способствует формированию умений работы в коллективе	
	Татарская народная игра «Серый волк»	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане	
8	Заключительное занятие	Подведение итогов курса: что узнали, чему научились. Отчёт о проделанной работе: продукт – видеоролик.	1



## Планируемые результаты:

- у обучающегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.
- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- знать:
  - о способах и особенностях движения и передвижений человека;
  - о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
  - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- уметь:
  - составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.