

**ПРИЛОЖЕНИЕ 11.12**  
**К ООП НОО МАОУ СОШ №133**  
**Приказ №01.01.-02/23 от 29.07.2024г.**

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности

## СПОРТИВНЫЙ ЧАС

Уровень – начальное общее образование (3-4 классы)

Екатеринбург, 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» разработана на основе образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 133 в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему. У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим в образовательных учреждениях необходимо создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Программа «Спортивный час» способствует формированию культуры здорового образа жизни обучающихся. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»**

Программа внеурочной деятельности «Спортивный час» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы строится на основных принципах дидактики:

- *научность* – предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- *доступность* – информация и ее объем соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста;
- *наглядность* – познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- *занимательность* – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- *адаптивность* – создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развитию личности ребенка;
- *актуальность* – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;
- *психологическая комфортность* – обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- *обучение в деятельности* – организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;
- *целостность содержания образования* – выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- *сознательность и активность* – проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- *опора на предшествующее развитие.*

Методы и приёмы, используемые при реализации программы:

*Общепедагогические методы* – это словесные методы (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и методы обеспечения наглядности (показ и демонстрация).

*Игровой метод* – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества)

*Соревновательный метод* – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей.

*Методы строго регламентированного упражнения* – данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»**

Результатом программы является освоение учащимися основ физкультурной деятельности и здорового образа жизни, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

*Цель программы* – создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений, навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Для реализации данной цели необходимо решение следующих задач:

- Расширение двигательного опыта детей путем включения в подвижные игры, спортивные состязания, турниры.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Формирование установок на ведение здорового образа жизни.
- Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

## **МЕСТО КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В соответствии с учебным планом начального общего образования МАОУ СОШ № 133 программа «Спортивный час» рассчитана на проведение занятий с детьми 3-4 классов. Объем программы в каждом классе составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю).

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками, например, при подготовке к тематическим праздникам, концертам, мероприятиям.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»**

При составлении программы были учтены принципы повторяемости пройденного материала и постепенности ввода нового, а также знания полученные учащимися на уроках ритмики и физкультуры. Система учебных заданий представлена в логической последовательности от простого к сложному. Новый материал вводится пошагово небольшими порциями. Программа включает практический материал.

Специальных уроков по теоретическим сведениям из области физической культуры и спорта не проводится, но все учащиеся за время обучения должны получить необходимые знания о физических упражнениях, понимать их значение,

знать гигиенические правила и правила техники безопасности, уметь применять их в жизни.

Теоретические сведения, получаемые на вводных занятиях, сочетаются со знаниями учащихся полученными на уроках чтения, математики, развития речи, физической культуры, ритмики, по темам: охрана здоровья, правила гигиены, режим школьника, геометрические фигуры, пространственная ориентация, порядковый и количественный счёт, меры длины.

Система практических заданий с выраженной коррекционной направленностью, позволяет в последствии более продуктивно организовать самостоятельную работу учащихся во внеурочное время с целью закрепления, полученных знаний, умений и навыков, и их общего развития. Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности на уроке.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности во время занятий	Подвижные игры на свежем воздухе
2-3	Подвижные игры на свежем воздухе	2		Подвижные игры на свежем воздухе.
4-5	День здоровья "Малые олимпийские игры"	2		Участие в массовом спортивном мероприятии
6-7	Осенний кросс	2		Забег на 500 м
8-9	Динамическая прогулка	2	«Движение – путь к здоровью»	Экскурсия в дендропарк
10-11	Игры с мячом	2		Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке.
12-13	Подвижные игры	2		Подвижные игры на свежем воздухе.
14-15	Подвижные игры	2		Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.
16	Веселые старты	1		Командные состязания
17-18	Динамическая прогулка	2	«Движение – путь к здоровью».	Экскурсия в зимний парк
19-20	День здоровья "зимние спортивные игры"	2		Соревнования на санках, построение зимней крепости, игры и соревнования на свежем воздухе.
21-22	Подвижные игры	2		Подвижные игры и упражнения с обручами, мячами.
23-24	Час настольных игр	2		Шашечно-шахматный турнир
25	Игры с мячом	1		«Перестрелка»
26-27	Подвижные игры на свежем воздухе	2		Подвижные игры на свежем воздухе

28-29	Динамическая прогулка	2	«Движение – путь к здоровью»	Экскурсия в весенний парк
30-31	Военно-спортивная игра «Зарничка»	2		Командные состязания военно-спортивной направленности
31-34	День здоровья	4		Командные игры соревнования



## ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты;
- подвижные игры;
- спортивные состязания, турниры и т.п.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Перечисленные формы и методы работы с детьми носят преимущественно интерактивный характер, что обеспечивает непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирует их интерес к изучаемому материалу, дает возможность проявить свои творческие способности.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах различного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально. Все достижения ребенка отражаются в его портфолио.

*Преимущественные формы достижения воспитательных результатов при реализации программы внеурочной деятельности «Спортивный час»:*

Уровень результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение социальных знаний 1 уровень	Формирование ценностного отношения к социальной реальности 2 уровень	Получение самостоятельного общественного действия 3 уровень
Игровая деятельность	Сюжетно-ролевые игры, игры- соревнования, подвижные игры.		
	Деловая игра, составление кроссвордов, выполнение практических работ		
Познавательная	Познавательные игры, викторины, разгадывание ребусов и т.п.		
	Исследовательские проекты по вопросам здоровьесбережения.		
	Участие в НПК на окружном и выше уровнях.		

Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Походы, экскурсии, выходы в природу.		
	Спортивный праздник «День здоровья», КТД.		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседы о ЗОЖ, подвижные игры.		
	«Веселые старты», спортивные турниры, состязания.		
	Участие в состязаниях и турнирах		

*Оборудование:*

Спортивный инвентарь, настольные игры, таблицы, виды дорожных знаков; обучающие фильмы, мультфильмы, презентации, музыкальное сопровождение.

*Список литературы:*

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. - М.: изд.центр «Вентана- граф». 2002.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007.
7. Комплексная программа «Физическая культура» В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2012.
8. Назаркина.Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях М: МИОО,2010.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.:Народное образование; 2007.
10. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: Вако, 2004г.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007.
12. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС 2-ого поколения. Методические рекомендации. / под ред. Н.И. Назаркиной - М.: ТВТ Дивизион, 2011.
13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
16. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582789

Владелец Зорина Мария Андреевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025