

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №6»

МОУ СШ № 6

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ№6

Меледина И.Ю.
Приказ №01-11/241 от «29» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»
для 4 классов.
на 2023-2024 учебный год

учитель физической культуры
Граевский Андрей Валентинович

1. Пояснительная записка.

1. Программа «Спортивный час» предназначена для мальчиков и девочек 4 а, б, в классов общеобразовательной школы. Основанием для составления рабочей программы служат нормативно-правовые, методические документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на федеральном, региональном и муниципальном уровне.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 г.);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
7. Приказ Минпросвещения России от 23.08.2021 № 590 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий, предусмотренных подпунктом "г" пункта 5 приложения N 3 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования" и подпунктом "б" пункта 8 приложения N 27 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования", критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;
8. Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма);
11. Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»
12. Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»
13. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2023-24 г.г.
14. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2023-2024 учебный год приказ №01-11/241 от 29 августа 2023 г.
15. Основная общеобразовательная программа основного общего образования МОУ СШ №6 № 01-11/283 от 25.08.18 г.
УМК: Физическая культура, 4 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Уроки физической культуры : 1–4-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев. — 2-е изд., перераб. — Москва: Просвещение.
Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —

2. Цели и задачи.

Спортивная секция является дополнением к образовательной программе по физической культуре. Данная программа предусматривает закрепление материала изученного на уроках физической культуры, ликвидацию пробелов в изученном материале и отдельных физических упражнений, способствует привитию потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также подготовке к школьным, районным и областным соревнованиям.

Актуальность программы заключается в том, что на основе интересов, склонностей и потребностей обучающихся предоставляется возможность занимающимся в секции детям углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, полученных на уроках физической культуры.

Цель: углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, содействие всестороннему развитию личности, посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи секции:

- укрепить здоровье ;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Результаты освоения курса

Личностные результаты

- 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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание курса

с указанием форм и видов деятельности

Программа спортивной введена в часть учебного плана образовательного учреждения в рамках внеурочных форм физического воспитания. Рассчитана на учащихся 4 классов.

Срок реализации 1 год;

Учебная нагрузка: 1 год обучения – 34 занятия (1 занятие в неделю, 1 занятие – 45 мин.);

Кол-во детей в группе: 1 год обучения – не менее 15 человек;

Принцип набора в секцию – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация учебно-тренировочного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным особенностям и возможностям обучающихся. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

п/п	Содержание программного материала	Количество часов
1	От на занятиях. Знания о физической культуре.	4
2	Легкая атлетика	7
3	Спортивные и подвижные игры	11
4	Лыжная подготовка	6
5	Гимнастика с основами акробатики.	6
	Итого	34

Содержание программы.

1. Физическая культура как область знаний.

Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; «мост», стойка на лопатках, Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, опорный прыжок, лазание по канату

Лёгкоатлетические упражнения: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжок в длину с разбега, прыжки в высоту.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и горизонтальную цель, на дальность отскока.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход, спуски и торможения.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: техника ведения мяча, техника финтов, техника отбора мяча, техника ударов. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча, ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: ловля и передача мяча, подвижные игры на основе волейбола

Общеразвивающие физические упражнения: на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости

Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятия	часы
1	Вводный инструктаж по От. Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Подвижные игры	1
2.	Спринтерский бег. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью	1
3	Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега. Прыжок с высоты (до 70 см).	1
4	Броски набивного мяча с места, с шага на дальность и заданное расстояние.	1
5	Инструктаж по От. Баскетбол. Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком.	1
6	Ведение мяча на месте, шагом, бегом, с изменением направления. Эстафеты.	1
7	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
8	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
9	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Меткий баскетболист».	1
10	Инструктаж по От на гимнастике. Питьевой режим при занятиями физическими упражнениями, во время тренировок. Игры.	1
11	Акробатика. Перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Игры.	1
12	Стойка на лопатках. Гимнастический мост с помощью и самостоятельно. Игры.	1
13	Лазание по канату в три приема. Игра «Белые медведи».	1
14	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Игра «Лисы и куры».	1
15	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, повороты на бревне. Эстафеты.	1
16	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Гимнастические эстафеты.	1
17	Инструктаж по От на лыжной подготовке. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
18	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Игра «Снежный биатлон».	1
19	Прохождение тренировочной дистанции 2 км. с равномерной скоростью.	1
20	Спуски с пологого склона. Подъем «лесенкой», «елочкой». «Встречная эстафета»	1
21	Прохождение дистанции до 2,5 километров.	1
22	Преодоление естественных препятствий. Торможение «плугом», «упором».	1
23	Подвижные игры и эстафеты на лыжах на развитие выносливости.	1
24	Инструктаж по От. Волейбол. Стойки волейболиста, перемещение ходьбой и бегом.	1
25	Передача и прием мяча сверху двумя руками. Игра «Лапта через сетку».	1
26	Нижняя прямая подача. «Пионербол с одним мячом».	1
27	Инструктаж по От. Футбол. Правила. Техника передачи мяча, остановка/приём мяча.	1
28	Техника финтов, отбора мяча, ударов по мячу. Игра (2х2).	1
29	Жонглирование, игра головой. Учебная игра.	1
30	Инструктаж по От на л/атлетике. Измерение показателей развития физических качеств.	1
31	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Челнок».	1
32	Метание м/мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Попади в цель».	1
33	Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.	1
34	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит?»	1

Итого: 34 занятия (по 45 мин., 1 занятие в неделю).