



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
АНОО гимназия «Ксения»
протокол №1 от 31.08.23

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО гимназия «Ксения»
Ипатов С.Н.
от 31.08.23 приказ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный час»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Разработчик:
Иванова Т.А.,
учитель физической культуры

г. Архангельск, 2023г.

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.....3 стр.
2. Общая характеристика учебного предмета.....3 стр.
3. Место учебного предмета в учебном плане.....3 стр.
4. Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 - 4 классах.....4 стр.
5. Результаты изучения учебного предмет.....4 стр.
6. Структура курса.....5 стр.
7. Содержание курса.....5 стр.
8. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.....5 стр.
9. Материально — техническое обеспечение.....7 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Программа «Спортивный час» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель программы - углублённое изучение подвижных игр.

Основными задачами программы являются:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Разделы программы	Количество час
1	Основы знаний	20
2	Общая и специальная физическая подготовка	44
Количество уроков в неделю		2

Количество учебных недель	32
Итого	64

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТ

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Спортивный час», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов. Курс проходит во внеурочное время из расчета 2 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год.

Личностными результатами изучения курса «Спортивный час» **являются:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Спортивный час» **являются:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Спортивный час» **являются:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- изложение фактов истории подвижных игр;
- бережное обращение с инвентарём.

СТРУКТУРА КУРСА

Материал программы дается в двух разделах: основы знаний; общая и специальная

физическая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития подвижных игр.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения и игры, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в играх.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел основы знаний:

Сведения об истории подвижных игр. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Раздел общая и специальная физическая подготовка:

Общая и специальная физическая подготовка, направления на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

Подвижные игры направлены на развитие всех физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость), навыков правильной осанки

Тематическое планирование по секции «Спортивный час»

№	Тема занятия	Дата	Кол-во часов
1	История развития ФК. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Игры.		2
2	История развития ФК. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		2
3	Гигиенические навыки на уроках ФК. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		2
4	ФК и спорт в России. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Прыжки через скакалку. Игры.		2
5	Контроль и самоконтроль на занятиях ФК. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		2
6	ФК и спорт в России. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прыжки в высоту. Игры.		2
7	Контроль и самоконтроль на занятиях ФК. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		2
8	ФК и спорт в России. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Игры.		2
9	Правила соревнований в спортивных играх. Строевые и порядковые		2

	упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		
10	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Игры.		2
11	Правила соревнований в спортивных играх. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Акробатика. Игры.		2
12	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Игры.		2
13	Контроль и самоконтроль на занятиях ФК. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Акробатика. Игры.		2
14	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Игры.		2
15	Правила соревнований в спортивных играх. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Акробатика. Игры.		2
16	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Лазание и перелазание. Игры.		2
17	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Акробатика. Игры.		2
18	Правила соревнований в спортивных играх. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Эстафеты с мячом.		2
19	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие. Игры.		2
20	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		2
21	ФК и спорт в России. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие. Игры.		2
22	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		2
23	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие. Игры.		2
24	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры.		2
25	ФК и спорт в России Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие. Игры.		2
26	Гигиенические навыки на занятиях ФК. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры и эстафеты с мячом.		2
27	ФК и спорт в России. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие. Игры.		2
29	Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прыжки в высоту. Игры.		2
30	ФК и спорт в России. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Игры.		2
31	ФК и спорт в России Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Подготовительные упражнения с мячом. Игры и эстафеты с мячом.		2

32	Гигиенические навыки. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Игры.		2
	Итого:		64

Материально — техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

1. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011; 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
4. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.; Просвещение, 2011.
5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)

Интернет - ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку, ru. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958> Pedsovet. Su. -Режим доступа: <http://pedsovet.Su>

Технические средства обучения:

Компьютер

Учебно - практическое оборудование:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь: набивные, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, обручи, скакалки, фитболы.
- свисток судейский
- секундомер

