

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Степнохуторская средняя школа №32»

РАССМОТРЕНО  
методическим  
объединением учителей  
руководитель МО

\_\_\_\_\_ Мелихова  
М.В.

протокол № 6

от «23» июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Меренкова Т.В.

протокол № 7

от «23» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Романова В.Г.

приказ № 41

от «23» июня 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Объединения внеурочной деятельности

«Спортивный час»

для 1-4 класса

Составитель: Кузьменкова Т.Н.

г. Ефремов 2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Общей физической подготовке» разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

**Уровень программы:** базовый

### **Направленность программы:**

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

### **Актуальность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепцию развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Педагогическая целесообразность программы**

#### **Цель:**

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

#### **Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений начального образования.

**Возраст учащихся:** 7-10 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Объём программы:** в год - 34 часа

### **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Условия реализации.**

#### **Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группе 12 человек.

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются:

- групповые занятия,
- участие в соревнованиях
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

#### **Формы проведения занятий.**

Основной формой проведения занятий является игра.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, скоростных способностей;
- повысить уровень развития основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию, ловкость.

### **Развивающие:**

- развитие двигательных умений и навыков
- развитие пространственно-координационные и ритмические способности
- формировать правильную осанку

### **Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, воли, чувства товарищества и взаимопомощи

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

## **Учебно-тематический план**

№/п	Наименование разделов	Всего часов	Практика	Теория
1	Легкая атлетика. Подвижные игры.	6	6	ТБ в процессе занятия
2	Спортивные и подвижные игры	6	6	ТБ в процессе занятия
3	Лыжная подготовка.	9	9	ТБ в процессе занятия
4	Гимнастика	6	6	ТБ в процессе занятия
5	Спортивные и подвижные игры	7	7	ТБ в процессе занятия
	<b>всего</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

## Содержание программы

### Легкая атлетика. 6 часов

Гигиенические требования к занятиям физкультурой.

Понятие «Низкий старт». Прыжок в длину с места. Медленный бег до 8 мин Бег 30м. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Самоконтроль при физических занятиях. Бег на средние дистанции 500 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег на короткие дистанции (60 м).

Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону. Метание мяча в цель из различных исходных положений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Эстафетный бег по кругу

### Подвижные и спортивные игры. 6 часов

Т.Б. во время спортивных и подвижных игр.

Правила игры в пионербол. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.

Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Передвижения с мячом вправо, влево,

вперед, назад. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.

Бросок мяча с места.

Передача мяча в движении. Правила игры. Подача мяча. Основные приемы игры.

Предупреждение травм. Основные приемы игры. Передача мяча сверху двумя руками.

### Лыжная подготовка. 9 часов

Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.

Передвижение на лыжах до 1 км. Как помочь друг другу при обморожениях.

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.

Совершенствование скользящего шага с палкой. Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой». Спуск с гор в средней стойке.

Подъёмы «лесенкой». Соревнование по лыжным гонкам. Совершение спусков и подъёмов.

Торможение «плугом

### Гимнастика. 6 часов.

Круговая тренировка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа
- подъём туловища из положения лежа
- прыжки на скакалке

Акробатические упражнения - перекуаты, "мост", "берёзка", "лодочка", Кувырок вперёд, назад. Опорный прыжок через козла. Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время.

## Календарно-тематическое планирование

№ ур ок а	Кол- во часов	Дата провед ения	Тема урока. Содержание учебного материала.	УУД
			<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	
1	1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Т/б уроках л/а №48. Основы знаний. Строевые приёмы. Понятие «низкий старт». Бег 30м. Подвижные игры.	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30-60м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.
2	1	Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 8 минут. Бег 30м. Подвижные игры.		
3	1	Разновидности ходьбы. Челночный бег. Подвижные игры.		
4	1	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.		
5	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
6	1	ТБ во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в «Пионербол».		
			<b>Спортивные и подвижные игры 6 часов</b>	
7	1		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений. Уметь владеть мячом. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
8	1		Применение различных стоек и передвижений в зависимости от действий.	
9	1		ТБ во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в «Пионербол».	
10	1		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	
11	1		Применение различных стоек и передвижений в зависимости от действий. Игра в «Пионербол».	
12	1		Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики. (6час)</b>	
13	1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Т/б уроках гимнастики.	

			Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. ОРУ. Развитие силы и координации.	
14	1		ЗОЖ – закаливание, его значение. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. ОРУ. Развитие силы и координационных способностей.	
15	1		Опорный прыжок через козла.	
16	1		Эстафеты с элементами акробатики.	
17	1		Выполнение гимнастических упражнений. Акробатические упражнения – перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка».	
18	1		Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке. Полоса препятствий.	
			<b>Лыжная подготовка. 9ч.</b>	
19	1		Беседа: Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1 км. Техника попеременного двухшажного хода	Знать требования к температурному режиму. Выявлять ошибки в технике выполнения лыжных ходов Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов. выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами.
20	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.		
21	1	Техника одновременного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода		
22	1	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.		
23-24	2	Спуск с горы в средней стойке, подъём «ёлочкой»		
25-26	2	Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом»		
27	1	Повороты. Подъёмы. Спуски.		
			<b>Подвижные игры. 5 часов.</b>	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину
28	1	Передача мяча в парах, по кругу, в шеренге.		
29	1	Бросок мяча двумя руками от груди. Передача мяча по кругу. Подвижные игры. «Зайцы в лесу»		
30	1	Передача мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры. «Казачьи и разбойники»		
31	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижные игры. «Выбей		

			шар»	
32	1		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. «Выбей шар».	
			<b>Спортивные игры. 2 часа.</b>	
33	1		Волейбол. История возникновения. Правила игры. Предупреждение травм. Подача мяча. Основные приёмы игры	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину
34	1		Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой. Передача мяча Стойки игрока.	

### Планируемые результаты:

#### *Личностные результаты:*

- бережное отношение к культурным ценностям и традициям русского народа;
- следование требованиям эстетических норм в повседневной жизни;

понимание роли труда в обществе и уважение человека труда

#### *Метапредметные результаты:*

- уметь определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности одноклассников;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в объединении и следовать им.

#### Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 1 раз в учебном году - в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

### Контрольные нормативы 8-9 лет.

№	Виды испытаний	нормативы
---	----------------	-----------



п\п		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Челночный бег	<b>10.4</b>	<b>10.1</b>	<b>10.2</b>	<b>10.9</b>	<b>10.7</b>	<b>9.7</b>
2	Бег 30м	<b>6.9</b>	<b>6.7</b>	<b>5.9</b>	<b>7.2</b>	<b>7.0</b>	<b>6.2</b>
	Смешанное передвижение (1км)	<b>без</b>	<b>у</b>	<b>Ч</b>	<b>е</b>	<b>т</b>	<b>А</b>
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

### Контрольные нормативы.

9-10 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	<b>12.0</b>	<b>11.6</b>	<b>10.5</b>	<b>12.9</b>	<b>12.3</b>	<b>11.0</b>
2	Бег на 1 км	<b>6.30</b>	<b>6.10</b>	<b>4.50</b>	<b>6.50</b>	<b>6.30</b>	<b>6.00</b>
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

## Контрольные нормативы.

11-12 лет

№ п\п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	<b>11.0</b>	<b>10.8</b>	<b>9.9</b>	<b>11.4</b>	<b>11.2</b>	<b>10.3</b>
2	Бег на 1.5м	<b>8.35</b>	<b>7.55</b>	<b>7.10</b>	<b>8.44</b>	<b>8.35</b>	<b>8.00</b>
	Бег на 2км	<b>10.25</b>	<b>10.00</b>	<b>9.30</b>	<b>12.30</b>	<b>12.00</b>	<b>11.30</b>
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>17</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

Для занятий используется спортивный зал, отвечающим санитарно-гигиеническим нормам.

### Формы аттестации.

- ✓ Контроль, диагностика, мониторинг развития личностных, метапредметных результатов освоения программы осуществляется в форме итоговой аттестации учащихся.
- ✓ Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года (май) в форме сдачи нормативов с заполнением общей ведомости.

В процессе реализации программы используются следующие формы организации образовательного процесса:

- ✓ практические занятия,
- ✓ беседы,
- ✓ коллективная и индивидуальная работа,

В зависимости от задач, реализуемых на различных этапах освоения программы, выделяются **три группы методов обучения**:

К первой группе методов обучения относятся методы словесной передачи и слухового восприятия информации (словесные методы):

- ✓ рассказ;
- ✓ беседа;
- ✓ объяснение;
- ✓ инструктаж (устный и письменный на специальных раздаточных карточках);

Методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (наглядные методы):

- ✓ иллюстрация;
- ✓ демонстрация (предметов или моделей);
- ✓ упражнения;

Для успешной реализации данной образовательной программы имеется учебно-методический комплекс, состоящий из подробно разработанных тематических подборок, содержащих помимо разнообразного дидактического материала, игротеху с различными развивающими играми.

Для расширения кругозора, пробуждения любознательности и повышения заинтересованности в овладении данным видом прикладного творчества имеется специальная литература.

### **Список литературы**

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
6. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
7. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
8. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
9. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
10. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.