

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Дербишевская СОШ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по *физической культуре*

во *2-4 классах*

срок реализации 3 года

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Физическая культура» автор В.И. Лях.

Пояснительная записка

Программа секции «спортивный час» адресована: детям, обучающимся во 2-4 классе МОУ Дербишевской СОШ.

Количество обучаемых в кружке — 20-25 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции.

Спортивный час способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и иметь оздоровительную направленность.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков. Занятия проводятся воспитателем или специалистом, имеющим специальное образование.

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г.№329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Особенность по отношению к ФГОС НОО. Физическая культура — обязательный учебный курс в обще-образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут-ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и

спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Концепция программы.

Все занимающиеся в секции «спортивный час» обучаются навыкам игр с учетом возрастных категорий, общефизической подготовленности. Количество занимающихся в группах - 20-25 человек. Программа работы секции рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся в секции правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности перед секцией, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место в учащимся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о физической культуре подвижным играм, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно заниматься физкультурной деятельностью.

Периодичность занятий: 1 час в неделю

Объем программы: 32-35 часов.

Возраст детей: 8-11 лет.

Цели программы:

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.
2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.
3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи программы:

. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Методическое обеспечение:

Рабочая программа спортивной секции «спортивный час» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2008). Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 1-4 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Примерная организация занятия:

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки. Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных обучающимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

Календарно-тематическое планирование
по программе «спортивный час»

для второго класса на 2019-2020 учебный год

Время проведения		№ темы по порядку	ТЕМА	Основные виды учебной деятельности обучающихся
По плану	фактически			
		1	Основы физической культуры, способы физкультурной деятельности	знаний Определять и кратко охарактеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями
		2	Основные качества (сила, выносливость, равновесие).	физические Характеризовать показатели физического развития, быстрота, гибкость, физической подготовки).
		3	Игра «Охотники и зайцы».	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
		4	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
		5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
		6	Влияние упражнений на Приемы закаливания	физических Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.
		7	Прыжки в длину с разбега.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
		8	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
		9	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Объяснять пользу подвижных игр.
		10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
		11	Игра «Медвежата за медом».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
		12	Игра «Охотники и зайцы».	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
		13	Эстафеты с мячами. Игра	Продемонстрировать

	«Бросай поймай». Развитие полученных навыки в течение координации.	первой четверти.
14	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
15	Игра: «К своим флажкам».	Называть правила подвижных игр
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Называть правила подвижных игр
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
19	Игра «Точный расчет».	Называть правила подвижных игр
20	Подвижная игра «Охотники и утки».	Моделировать игровые ситуации
21	Игра «Точный расчет».	Называть правила подвижных игр
22	Подвижная игра «Круговая охота».	Моделировать игровые ситуации
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	заимодествовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
26	Игра «Капитаны».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
27	Игра «Не давай мяча водящему».	Развитие познавательной активности:
28	Игра «Змейка».	Различать и выполнять строевые команды
28	Бег. Метание на дальность.	Различать разновидности беговых заданий.
30	Игра «Кузнечики».	Общаться и
	Развитие силовых качеств	взаимодействовать в игровой

31	Эстафета «Веселые старты».	деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
----	----------------------------	---

32-34 резерв

Календарно-тематическое планирование
по программе «спортивный час»

для третьего класса на 2019-2020 учебный год

По плану	фактически	№ ТЕМЫ ПО ПОРЯДКУ	ТЕМА	Основные виды учебной деятельности обучающихся
		1	Техника безопасности на занятиях.	Знать технику охраны труда.
		2	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		3	Бег по дистанции	бегать с максимальной скоростью с низкого старта
		4	Бег с ускорением (100 м)	бегать с максимальной скоростью с низкого старта
		5	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
		6	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		7	Обучение подбора разбега	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
		8	Прыжок с разбега	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
		9	Метание малого мяча горизонтальную цель	метать мяч в вертикальную цель
		10	Бег на средние дистанции	бегать на дистанцию 800 м
		11	Бег в равномерном темпе	бегать на дистанцию 800 м
		12	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
		13	Игра «снайперы»	Бросать точно в цель.
		14	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		15	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции

		и координацию движений.
16	Игра «тише едешь-дальше будешь»	Развивать быстроту реакции.
17	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
18	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
19	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
20	Игра «2 полосы»	Развивать реакцию на сигналы»
21	Баскетбол	играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
22	Стойка и передвижения игрока	играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
24	Остановка прыжком	играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
25	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	играть в баскетбол по прощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
26	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
27	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
28	Игра «мяч среднему»	Развивать ловкость
28	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
30	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
31	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
32	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
33	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.

34-35 резерв

Календарно-тематическое планирование по программе «спортивный час»

для четвертого класса на 2019-2020 учебный год

Время проведения		№ темы по порядку	тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
По плану	фактически			
		1	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
		2	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		3	Бег по дистанции	бегать с максимальной скоростью с низкого старта
		4	Бег с ускорением (50-60 м)	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
		5	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
		6	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		7	Обучение подбора разбега	прыгать в длину с разбега;
		8	Прыжок с разбега	прыгать в длину с разбега;
		9	Метание малого мяча горизонтальную цель (1 x 1м) с 5-6 м.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
		10	Бег на средние дистанции	бегать на дистанцию 500 м
		11	Бег в равномерном темпе	бегать на дистанцию 500 м
		12	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
		13	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		14	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		15	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
		16	Игра «тише едешь-дальше будешь»	Развивать быстроту реакции.
		17	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
		18	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
		19	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.

20	Игра «мяч среднему»	Развивать ловкость
21	Баскетбол	играть в баскетбол по прописанным правилам; исполнять правильно технические действия в игре
22	Стойка и передвижения игрока	играть в баскетбол по прописанным правилам; исполнять правильно технические действия в игре
23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	играть в баскетбол по прописанным правилам; исполнять правильно технические действия в игре
24	Остановка прыжком	играть в баскетбол по прописанным правилам; исполнять правильно технические действия в игре
25	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	играть в баскетбол по прописанным правилам; исполнять правильно технические действия в игре
26	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
27	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
28	Игра «мяч среднему»	Развивать ловкость
28	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
30	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
31	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
32	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
33	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.

34-35 резерв

Список литературы:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

