



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
города Обнинска (МБОУ «СОШ № 5»)
249037, г.Обнинск, Калужская область, ул. Кончаловского, дом 3,
(48439) 6-67-27, 6-74-24.

Принята:
решение педагогического совета
протокол № 16 от 30 июня 2022 г.

Утверждена.
Директор МБОУ «СОШ №5»
Л. В. Терешатова
приказ № 188 от 30 июня 2022 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Спортивный час» (1-4 класс)

Цель программы: укрепление здоровья детей; удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основные задачи:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы 1 класс

1. Веселые старты (соревнования)

Профилактика детского травматизма. Работа над развитием силы, ловкости и физических способностей. Толерантность при общении в коллективе. Командные соревнования.

2. Подвижные игры

Экскурсия в историю игр. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом. Координация движений. Быстрота реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Инициатива, культура поведения, творческий подход к игре.

«Охотники и утки», «Два Мороза», «Третий лишний», «Здравствуйте», «Догони меня», «Кто подходил», «Салки»

3. Эстафеты

Правилами при проведении эстафет. Развитие быстроты реакции, внимание, навыки передвижения.

Эстафеты с мячом, с обручем, по кругу.

«Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», «Один за всех».

4. День Здоровья

Правила безопасности.

5. Спортивные турниры (спортивный праздник)

История спорта. Координация движений, сила и ловкость. Культура родной страны.

2 класс

1. Веселые старты (соревнования)

Командные соревнования.

2. Подвижные игры

Знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

«Охотники и утки», «Два Мороза», «Третий лишний», «Догони меня», «Кто подходил», «Салки», «Волк во рву», «Обгони мяч»

3. Эстафеты

Что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет

Эстафеты с мячом, с обручем, по кругу, с гимнастическими палками, лыжные эстафеты, комбинированные эстафеты.

«Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», «Один за всех».

4. День Здоровья

Правила безопасности.

5. Спортивные турниры (спортивный праздник)

Знакомство с историей спорта. Культура родной страны.

3 класс

1. Веселые старты (соревнования)

Веселые старты с баскетбольным, волейбольным мячами, с л/а палочкой, со скакалкой, с предметами. Командные соревнования.

2. Подвижные игры

Скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов.

«Догони меня», «Волк во рву», «Обгони мяч», «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Зайцы в огороде».

3. Эстафеты

Эстафеты с мячом, с обручем, лыжные эстафеты, комбинированные эстафеты, эстафеты с преодолением препятствий, веселые эстафеты.

«Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», «Один за всех».

4. День Здоровья

Правила безопасности

5. Спортивные турниры (спортивный праздник)

Знакомство с историей спорта. Культура родной страны.

4 класс

1. Веселые старты (соревнования)

Веселые старты с баскетбольным, волейбольным мячами, с л/а палочкой, со скакалкой, с предметами. Командные соревнования.

2. Подвижные игры

Правила ведения игр, основные приемы, тактика ведения, совершенствование техники ведения и координации.

«Догони меня», «Волк во рву», «Обгони мяч», «Мяч соседу», «Мяч капитану».

3. Эстафеты

Эстафеты с мячом, с обручем, лыжные эстафеты, комбинированные эстафеты, эстафеты с преодолением препятствий, веселые эстафеты.

«Быстрые и ловкие», «Вызов номеров», «Один за всех».

4. День Здоровья

Правила безопасности.

5. Спортивные турниры (спортивный праздник), спортивная игра

История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства. Спортивная игра «А ну-ка, мальчики»

Планируемые результаты

1 класс	
<i>Личностные</i>	
	<ul style="list-style-type: none">- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции;- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни
<i>Метапредметные</i>	
	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- принимать и сохранять учебную задачу;- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;- различать способ и результат действия. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- рефлексия способов и условий действия;- контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии);- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;- задавать вопросы;- контролировать действия партнёра
<i>Предметные</i>	
	<ul style="list-style-type: none">- знать название, назначение, правила пользования спортивным инвентарем;- строго соблюдать правила техники безопасности;- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными

	способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
2 класс	
<i>Личностные</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> – учебно – познавательный интерес к занятиям физкультурой и спортом; – основы социально ценных качеств, необходимых для обеспечения защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – навык самостоятельно оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – способность характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – устойчивого познавательного интереса к спортивно – оздоровительной деятельности; – осознанных устойчивых эстетических предпочтений на здоровый образ жизни; – возможность реализовывать свой потенциал в спортивно – оздоровительной деятельности, осуществлять самореализацию и самоопределение личности в занятиях физкультурой и спортом; – эмоционально – ценностное отношение к жизни, осознавать систему общечеловеческих ценностей.
<i>Метапредметные</i>	
	<p><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение действия; - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. <p><i>Познавательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретать и осуществлять практические навыки и умения; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

	<ul style="list-style-type: none"> - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; - понимать культурно – историческую ценность традиций, спортивных соревнований и уважать их; - более углублённому освоению понравившегося вида спорта и физических упражнений. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами; - адекватно использовать речь для планирования и регулирования своей деятельности.
Предметные	
	<ul style="list-style-type: none"> - знать название, назначение, правила пользования спортивным инвентарем; - строго соблюдать правила техники безопасности; - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной форме.
3 класс	
Личностные	
	<ul style="list-style-type: none"> - определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - вести безопасный, здоровый образ жизни.
	<i>Метапредметные</i>
	<p><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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).
	<i>Предметные</i>
	<ul style="list-style-type: none"> - знать название, назначение, правила пользования спортивным инвентарем; строго соблюдать правила техники безопасности; - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
4 класс	
<i>Личностные</i>	
	- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать; оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; - выражать свои эмоции; - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
<i>Метапредметные</i>	
	<p><i>Регулятивные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий во время занятия; - учиться работать по определенному алгоритму <p><i>Познавательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; - приобретать и осуществлять практические навыки и умения; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - понимать культурно – историческую ценность традиций, спортивных соревнований и уважать их; - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; - более углублённому освоению понравившегося вида спорта и физических упражнений. <p><i>Коммуникативные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации. сформировать навыки позитивного коммуникативного общения
<i>Предметные</i>	
	- знать название, назначение, правила пользования спортивным инвентарем; - строго соблюдать правила техники безопасности;

	<ul style="list-style-type: none"> - физической подготовки человека; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Используемые ЭОР, ЦОР
1 КЛАСС			
1	Весёлые старты	5	http://standart.edu.ru/ http://www.razvivashki.ru/11/ http://party.fome.ru/main-3.html
2	Подвижные игры	6	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st135.shtml
3	Эстафеты	20	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml
4	День Здоровья	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru
5	Спортивный турнир	1	
	Итого:	33 часа	
2 КЛАСС			
1	Весёлые старты	6	http://standart.edu.ru/ http://www.razvivashki.ru/11/ http://party.fome.ru/main-3.html
2	Подвижные игры	6	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st135.shtml
3	Эстафеты	20	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml
4	День Здоровья	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru
5	Спортивный турнир	1	
	Итого:	34 часа	
3 КЛАСС			
1	Весёлые старты	7	http://standart.edu.ru/ http://www.razvivashki.ru/11/ http://party.fome.ru/main-3.html
2	Подвижные игры	8	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st135.shtml
3	Эстафеты	17	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml
4	День Здоровья	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru
5	Спортивный турнир	1	
	Итого:	34 часа	
4 КЛАСС			
1	Весёлые старты	5	http://standart.edu.ru/ http://www.razvivashki.ru/11/ http://party.fome.ru/main-3.html
2	Подвижные игры	7	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st135.shtml
3	Эстафеты	20	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml
4	День Здоровья	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) http://school-collection.edu.ru
5	Спортивный турнир	1	
	Итого:	34 часа	

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru/>
2. <http://www.razvivashki.ru/11/>
3. <http://party.fome.ru/main-3.html>
4. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st135.shtml>
5. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml>
6. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР)

Формы проведения занятий:

- игра
- эстафета
- весёлые старты
- праздник
- спартакиада
- спортивное шоу
- спортивное состязание