

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Дубенский район

МКОУ Дубенская СОШ

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета

МКОУ Дубенской СОШ

Протокол от 30.08.2023 г. № 20

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Т.А. Шухарт

30.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
Дубенской СОШ

_____ Н.В. Гудкова

Приказ от 30.08.2023 г. № 110

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Спортивный час»

для обучающихся 4 класса

Составитель: Мошкин Максим Анатольевич,
преподаватель-организатор ОБЖ

Дубна
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 4 класса разработана на основании:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- В основе данной программы лежит авторская программа В.И. Ляха, А.А. Здаевича «Спортивный час».

Место курса «Спортивный час» в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. Занятия проводятся по 35 минут в соответствии с нормами СанПиНа.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание внеурочной деятельности (34 часа)

«Русские народные игры» (7 часов) включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Эстафеты» (11 часов). Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

«Игры народов России» (16 часов). Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

Тематическое планирование

№ раздела	Содержание	Количество часов
1	Русские народные игры	7
2	Эстафеты	11
3	Игры народов России	16
	Итого:	34

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика видов деятельности обучающихся	Количество часов	Дата	
				План.	Факт.
. «Русские народные игры» (7 часов)					
1	Русская народная игра «Краски»	Выполняют игровые правила. Отрабатывают игровые приёмы. Игра на улице.	1		
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Игровые правила. Выбирают и ограничивают игровое пространство. Проведение игры.	1		
3	Русская народная игра «Ляпка»	Учат правила игры. Проведение игры. Выполняют игровые правила.	1		
4	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Развивают ловкости, быстроту, внимание. Выполняют игровые правила.	1		
5	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане	1		
6	Русская народная игра «Волк»	Учатся адекватно использовать коммуникативные, средства для решения различных коммуникативных задач.	1		
7	Русская народная игра «Птицелов»	Выполняют игровые правила. Отрабатывают игровые приёмы.	1		
Эстафеты (8 часов)					
8	Эстафета «Пингвин»	Способствует быстрому принятию решений и приводить их в исполнение	1		
9	Эстафета «Бег со скакалками»	Способствует взаимодействовать с одноклассниками в процессе выполнения эстафет	1		
10	Эстафета «Обручи»	Способствует формированию умений работы в коллективе	1		
11	Эстафета «Прохождение болота»	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	1		

		реализации, в том числе во внутреннем плане			
12	Эстафета «Вызов игрока»	Учатся совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им	1		
13	Эстафета «Донеси листок бумаги»	Взаимодействуют, ориентируются на партнёра в командных видах игры.	1		
14	Эстафета «Прыгунки»	Способствует взаимодействовать с одноклассниками в процессе выполнения эстафет	1		
15	Эстафета «Кружилка»	Учатся учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	1		
16	Эстафета «Поезд»	Способствует формированию умений работы в коллективе	1		
17	Эстафета «Грузчики»	Способствует быстрому принятию решений и приводить их в исполнение	1		
18	Эстафета «Самый ловкий»	Взаимодействуют, ориентируются на партнёра в командных видах игры.	1		
«Игры народов России» (16 часов)					
19	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	Взаимодействуют, ориентируются на партнёра в командных видах игры.	1		
20	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	Учатся адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач.	1		
21	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	Учатся учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	1		
22	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	Учатся совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им	1		
23	Чечено-ингушская игра «Чиж»	Способствует развитию физических способностей	1		
24	Тувинские народные игры	Способствует взаимодействию со	1		

	«Стрельба в мишень», «Борьба»	сверстниками по правилам проведения подвижных игр.			
25	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	Учатся преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр	1		
26	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	Учатся адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач.	1		
27	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	Развивают ловкости, быстроту, внимание. Выполняют игровые правила.	1		
28	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Учатся адекватно использовать коммуникативные, средства для решения различных коммуникативных задач.	1		
29	Русская народная игра «Ляпка»	Выполняют игровые правила. Отрабатывают игровые приёмы.	1		
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними»	Способствует формированию умений работы в коллективе	1		
31	Татарская народная игра «Серый волк»	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане	1		
32	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Учатся преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр	1		
33	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Взаимодействуют, ориентируются на партнёра в командных видах игры.	1		
34	Русская народная игра «Салки»	Развивают ловкости, быстроту, внимание. Выполняют игровые правила.	1		

Планируемые результаты:

- у обучающегося 2 класса выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.
- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- знать:
 - о способах и особенностях движения и передвижений человека;
 - о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- уметь:
 - составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
 - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
 - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.