

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 135
(МАОУ ЛИЦЕЙ № 135)**
Альпинистов ул., д. 27, Екатеринбург,
Свердловская область, 620010
тел. +7 (343) 258-04-11 E-mail: licey135@eduekb.ru
<https://лицей135.екатеринбург.рф/>
ОКПО 41749201 ОГРН 1026605761599
ИНН/КПП 6664036020/667901001

ПРИЛОЖЕНИЕ 12.7
к ООП НОО МАОУ лицея № 135
Приказ № 76-УД от 30.08.2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

СПОРТИВНЫЙ ЧАС

Уровень – начальное общее образование (1– 4 классы)

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Спортивный час» разработана на основе образовательной программы начального общего образования МАОУ лицея № 135 в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим в образовательных учреждениях необходимо создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Программа «Спортивный час» способствует формированию культуры здорового образа жизни обучающихся. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Программа внеурочной деятельности «Спортивный час» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы строится на основных принципах дидактики:

- научность – предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- доступность – информация и ее объем соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста;
- наглядность – познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- занимательность – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- адаптивность – создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развитию личности ребенка;
- актуальность – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;
- психологическая комфортность – обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- обучение в деятельности – организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;
- целостность содержания образования – выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- сознательность и активность – проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- опора на предшествующее развитие.

Методы и приёмы, используемые при реализации программы:

Общепедагогические методы – это словесные методы (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и методы обеспечения наглядности (показ и демонстрация).

Игровой метод – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества).

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей.

Методы строго регламентированного упражнения – данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Результатом программы является освоение учащимися основ физкультурной деятельности и здорового образа жизни, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Цель программы – создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений, навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Для реализации данной цели необходимо решение следующих задач:

- Расширение двигательного опыта детей путем включения в подвижные игры, спортивные состязания, турниры.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Формирование установок на ведение здорового образа жизни.
- Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

МЕСТО КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с учебным планом начального общего образования МАОУ лицея № 135 программа «Спортивный час» рассчитана на проведение занятий с детьми 1-4 классов.

Объем программы в каждом классе составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю). Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовывать занятия крупными блоками, например, при подготовке к тематическим праздникам, концертам, мероприятиям.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

При составлении программы были учтены принципы повторяемости пройденного материала и постепенности ввода нового, а также знания полученные учащимися на уроках ритмики и физкультуры. Система учебных заданий представлена в логической последовательности от простого к сложному. Новый материал вводится пошагово небольшими порциями. Программа включает практический материал.

Специальных уроков по теоретическим сведениям из области физической культуры и спорта не проводится, но все учащиеся за время обучения должны получить необходимые знания о физических упражнениях, понимать их значение,

знать гигиенические правила и правила техники безопасности, уметь применять их в жизни.

Теоретические сведения, получаемые на вводных занятиях, сочетаются со знаниями учащихся полученными на уроках чтения, математики, развития речи, физической культуры, ритмики, по темам: охрана здоровья, правила гигиены, режим школьника, геометрические фигуры, пространственная ориентация, порядковый и количественный счёт, меры длины. Система практических заданий с выраженной коррекционной направленностью, позволяет в последствии более продуктивно организовать самостоятельную работу учащихся во внеурочное время с целью закрепления, полученных знаний, умений и навыков, и их общего развития. Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности на уроке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- 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).

Познавательные УУД:

- 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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- 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).

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Темы планирования повторяются в каждом классе, но содержание программы расширяется и усложняется по годам обучения.

№	Темы занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности, инструктаж. Подвижные игры на свежем воздухе
2-3	Подвижные игры на свежем воздухе	2	Подвижные игры на свежем воздухе
4-5	День здоровья «Малые олимпийские игры»	2	Участие в массовом спортивном мероприятии
6-7	Осенний кросс	2	Забег на 300, 500 метров
8-9	Динамическая прогулка	2	Экскурсия в осенний парк-стадион
10-11	Игры с мячом	2	Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке
12-13	Подвижные игры	2	Подвижные игры на свежем воздухе
14-15	Подвижные игры	2	Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий
16	Веселые старты	1	Командные состязания
17-18	Динамическая прогулка	2	Экскурсия в зимний парк-стадион
19-20	День здоровья «зимние спортивные игры»	2	Соревнования на санках, построение зимней крепости, игры и соревнования на свежем воздухе
21-22	Подвижные игры	2	Подвижные игры и упражнения с обручами, мячами
23-24	Час настольных игр	2	Турнир, игра в настольные игры на внимание, скорость, логику
25	Игры с мячом	1	«Гонка мячей»
26-27	Подвижные игры на свежем воздухе	2	Подвижные игры на свежем воздухе
28-29	Динамическая прогулка	2	Экскурсия в весенний парк-стадион
30-31	Военно-спортивная игра «Зарница 2.0»	2	Командные состязания военно-спортивной направленности
31-34	День здоровья	4	Командные игры-соревнования

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование: Спортивный инвентарь, настольные игры, таблицы, виды дорожных знаков; обучающие фильмы, мультфильмы, презентации, музыкальное сопровождение.

Список литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
2. Садыкова С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Волгоград: Учитель, 2008
3. Маюров А.Н., Маюров Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004
4. Методическая литература для учителя
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. М.: ВАКО, 2004
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2004
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994
9. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. М.: АРКТИ, 2007
10. Дополнительная литература
11. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. Практический материал. М.: СпортАкадемПресс, 2002
12. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П., Борисов И.М. 500 игр и эстафет. М.: Физкультура и спорт, 2000
13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе. М.: НЦ ЭНАС, 2006
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М.: НЦ ЭНАС, 2002

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088670

Владелец Пихтулова Оксана Валерьевна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026