

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1  
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №1

\_\_\_\_\_/Энговатов О.А

«\_29\_»\_08\_\_\_\_\_2019

\_\_ г.

М.П.

Проверено

«\_29\_»\_08\_\_\_\_\_2019 \_\_\_\_

г.

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Демитриева Л.А.

Багрова Т.А.

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла

Протокол №\_1\_от «\_28\_»\_08\_2019\_

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Спортивный час»**

Класс 1-4

**Программу разработала**  
**учитель музыки**  
**Энговатова Наталья Олеговна**

**Безенчук, 2019 год**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 "О внесении изменений в примерные основные образовательные программы";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук / Протокол педагогического совета от 28 августа 2019 г. № 1
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 26.11.2016 №38)
- Приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Место предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года (1-4 классы). Программой предусмотрено изучение предмета «музыка» 1 час в неделю. В 1-4 классах – по 34 часа (34 недели).

## Планируемые результаты освоения курса

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты.**

#### **1 класс.**

##### Ученик научится:

- выполнять простейшие дыхательные упражнения;
- сознательному отношению к собственному здоровью во всем его проявлениях.
- правилам элементарной гигиены;
- выполнять простейшую зарядку.

##### Ученик получит возможность научиться:

- методам расширения сферы общения, приобретению опыта взаимодействия с окружающим миром.

#### **2 класс.**

##### Ученик научится:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

##### Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

#### **3 класс.**

##### Ученик научится:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

##### Ученик получит возможность научиться:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

#### **4 класс.**

##### Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

##### Ученик получит возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными

способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа в 1 классе рассчитана на 33 часа в год (33 учебные недели, по 1 ч в неделю), во 2 - 4 классах- 34 часа (34 учебные недели, по 1 ч в неделю).

#### **1 класс (33 часа)**

##### **Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться (6ч)**

Игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, способствующие двигательному раскрепощению. Игры, направленные на развитие языков жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения. Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

- общаться со сверстниками во время игры;
- понимать мимику и пантомимику других людей;
- внимательно относиться к себе, своим чувствам и переживаниям.

##### **Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (6ч)**

Обучение играм, направленным на развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи, на коррекцию эмоциональной сферы ребенка.

##### **Раздел 3. Тропа Здоровья (6ч)**

Формирование понятия «личная гигиена» и необходимости ее соблюдения. Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики. Показать на примерах значимость витаминов и профилактических прививок в жизни человека.

##### **Раздел 4. Подвижные игры (15ч)**

Обучение подвижным коллективным играм.

#### **2 класс (34 ч)**

##### **Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться (6ч)**

Игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, способствующие двигательному раскрепощению. Игры, направленные на развитие языков жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения. Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

##### **Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (6ч)**

Обучение играм, направленным на развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи, на коррекцию эмоциональной сферы ребенка.

##### **Раздел 3. Тропа Здоровья (5ч)**

Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики, о соблюдении личной гигиены. Сформировать представление о многообразии видов спорта и показать значимость спорта в жизни человека. Формирование представления о дыхательной системе человека, обучение приемам дыхательной гимнастики.

##### **Раздел 4. Подвижные игры (17ч)**

Обучение подвижным коллективным играм.

**3 класс (34 часа)****Раздел 1. Игры народов России (9ч)**

Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.

**Раздел 2. Тропа Здоровья (7ч)**

Формирование представления о двигательной системе человека, о значимости соблюдения правильной осанки и мерах предупреждения сколиоза и плоскостопия. Формирование представления о дыхательной системе человека, обучение приемам дыхательной гимнастики. Формирование представления о иммунитете и способах его укрепления.

**Раздел 3. Эстафеты (18ч)**

Обучение различным видам эстафет.

**4 класс (34ч)****Раздел 1. Игры народов России (9ч)**

Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.

**Раздел 2. Тропа Здоровья (7ч)**

Формирование представления о нервной, кровеносной системах человека, о физиологических различиях мальчиков и девочек. Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики, о соблюдении личной гигиены.

**Раздел 3. Эстафеты (18ч)**

Обучение различным видам эстафет.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ, ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Утренники, выставки, викторины, обмен мнениями, выступления на конкурсах и концертах, праздниках, подготовка презентации.

**Тематическое планирование****1 класс**

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Теорет и ческих	Практ и ческих
1	<b><i>Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться</i></b> «Я и мое тело». Игры «Гусеница», «Девочки и мальчики», «Что мы делали сегодня?»	<b>6</b>  1		  1
2	«Я и мое тело». Игры «Спичечный коробок»,			

	«Танец в газете», «Сиамские близнецы»	1		1
3	«Я и мой язык». Игры «Отгадай, чей голосок?», «Ноев ковчег»	1		1
4	«Я и мой язык». Игры «Ромашка», «Тайны подсознания»	1		1
5	«Я и Я». Игра «Зоопарк»	1		1
6	«Я и Я». Игра «Охота»	1		1
7	<b>Раздел 2. Игры на развитие психических процессов</b> Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Волшебная палитра»	<b>6</b> 1		1
8	Игры на развитие внимания «Не перепутай», «нос – ухо – нос», «Съедобное – несъедобное»	1		1
9	Игры на развитие памяти «Воздух, вода, земля, ветер», «Повтори-ка»	1		1
10	Игра на развитие воображения «Изобрази сказку»	1		1
11	Игра на развитие мышления и речи «Испорченный телефон»	1		1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Несмеяна»	1		1
	<b>Раздел 3. Трона Здоровья</b>	<b>6</b>		
13	Вводное занятие. «Уроки Мойдодыра»	1	1	
14	«Встречают по одежке». Личная гигиена	1	1	
15	«Бодрое утро!». Утренняя гимнастика.	1	1	
16	«От улыбки хмурый день светлей...»	1	1	
17	Умные витамины	1	1	
18	Зачем нужны прививки?	1	1	
	<b>Раздел 4. Подвижные игры</b>	<b>15</b>		
19	«Улитка», «Змейка», «Иголочка и ниточка»	1		1
20	«Коршун и наседка»	1		1
21	«Вызов номеров»	1		1
22	«Удочка», «Рыбак и рыбки»	1		1
23	«Море волнуется – раз»	1		1
24	«Два Мороза», «Снежки»	1		1
25	«Летающий мяч»	1		1
26	«Воробьи-попрыгунчики»	1		1
27	«Бег сороконожек», «Паровоз и вагоны»	1		1
28	«Переселение лягушек»	1		1
29	«Волк во рву»	1		1
30	«Медведь, что ты ешь?»	1		1
31	«Жмурки»	1		1
32	«Комический футбол»	1		1
33	«Мяч среднему»	1		1

Всего	33	6	27
-------	----	---	----

## 2 класс

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Теоретических	Практических
1	<b>Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться.</b> «Я и мое тело». Игры «Путаница», «Сборщики», «Паровозик»	<b>6</b> 1		1
2	«Я и мое тело». Игры «Зеркальное отображение», «Пуговица»	1		1
3	«Я и мой язык». Игры «Иностранец», «Через стекло», «Я знаю»	1		1
4	«Я и мой язык». Игры «Интервью», «Касание спинами»	1		1
5	«Я и Я». Игра «Все кого зовут»	1		1
6	«Я и Я». Игра «Копия памятника»	1		1
7	<b>Раздел 2. Игры на развитие психических процессов</b> Игры на развитие восприятия «Акция освобождения», «Испорченный факс»	<b>6</b> 1		1
8	Игры на развитие внимания «Карлики и великаны», «По алфавиту», «Шишки, желуди, орехи»	1		1
9	Игры на развитие памяти «Я знаю пять имен», «Города – реки»	1		1
10	Игра на развитие воображения «Три слова»	1		1
11	Игра на развитие мышления и речи «Колобок на самолете»	1		1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Доверяющее падение», «Психологический портрет»	1		1
	<b>Раздел 3. Тропа Здоровья</b>	<b>5</b>		
13	«Чистота – залог здоровья». Личная гигиена	1	1	
14	Утренняя гимнастика	1	1	
15	Спорт и мы	1	1	
16	«Если хочешь быть здоров, закаляйся»	1	1	
17	«Дышите – не дышите». Дыхательная гимнастика	1	1	
	<b>Раздел 4. Подвижные игры</b>	<b>17</b>		
18	«Третий лишний»	1		1
19	«Британский бульдог»	1		1

20	«Пустое место»	1		1
21	Салочки «Чай-чай-выручай!»	1		1
22	«Штандер»	1		1
23	«Шапка-невидимка»	1		1
24	«Картошка»	1		1
25	«Вышибалы»	1		1
26	«Мама, распутай ниточку»	1		1
27	«Совушка»	1		1
28	«Стул есть, да никак не сесть»	1		1
29	«Ловкий крот»	1		1
30	«Карусель»	1		1
31	«Мышеловка»	1		1
32	«Бездомный заяц»	1		1
33	«Белые медведи»	1		1
34	«Самый гибкий»	1		1
Всего		34	5	29

### 3 класс

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Теорет и ческих	Практ и ческих
<b>Раздел 1. Игры народов России</b>		<b>9</b>		
1	Русская народная игра «Салки»	1		1
2	Марийская народная игра «Кольшки»	1		1
3	Кабардинская народная игра «Повелитель лунки»	1		1
4	Калмыцкая народная игра «Белый мяч»	1		1
5	Татарская народная игра «В узелок»	1		1
6	Башкирская народная игра «Липкие пеньки»	1		1
7	Якутская народная игра «Вестовые»	1		1
8	Бурятская народная игра «Ястреб и утки»	1		1
9	Осетинская народная игра «Слепой медведь»	1		1
<b>Раздел 2. Тропа Здоровья</b>		<b>7</b>		
10	Вводное занятие. Чудесный оркестр жизни	1	1	
11	«Движение – жизнь». Скелет и осанка	1	1	
12	Что такое сколиоз?	1	1	
13	Что такое плоскостопие?	1	1	
14	Основа жизни – дыхание. Дыхательная гимнастика.	1	1	
15	Здоровье изнутри	1	1	
16	Универсальные телохранители	1	1	
<b>Раздел 3. Эстафеты</b>		<b>18</b>		
17	«Бег по кочкам»	1		1

18	Эстафета с обручами	1		1
19	«Посадка овощей»	1		1
20	«Вьюны»	1		1
21	«Скорый поезд»	1		1
22	«На новое место»	1		1
23	Эстафета с мячами	1		1
24	«Передал – садись»	1		1
25	«Мяч сквозь обруч»	1		1
26	«Рак пятится назад»	1		1
27	«Пингвин с мячом»	1		1
28	Эстафета со скакалками	1		1
29	«Туннель»	1		1
30	«Переправа»	1		1
31	«Чемпионы беговой эстафеты»	1		1
32	«Прыжковая эстафета»	1		1
33	«Чемпионы малого мяча»	1		1
34	Веселые старты	1		1
Всего		34	7	27

#### 4 класс

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Теорет и ческих	Практ и ческих
<b><i>Раздел 1. Игры народов России</i></b>		<b>9</b>		
1	Русская народная игра «Волк и овцы»	1		1
2	Игра народов Дагестана «Альчики»	1		1
3	Чувашская народная игра «Хищник в море»	1		1
4	Игра народов коми «Стой, олень»	1		1
5	Татарская народная игра «Хромая лиса»	1		1
6	Удмуртская народная игра «Стой!»	1		1
7	Карельская народная игра «Оленма»	1		1
8	Бурятская народная игра «Лодыжки»	1		1
9	Марийская народная игра «Биляша»	1		1
<b><i>Раздел 2. Тропа Здоровья</i></b>		<b>7</b>		
10	Центр управления	1	1	
11	Органы чувств	1	1	
12	Транспортировщик, кормилец, чистильщик...	1	1	
13	Сердце.	1	1	
14	Рубашка, которая ближе всего к телу. Личная гигиена	1	1	
15	Мальчики и девочки: мы такие разные	1	1	
16	Утренняя гимнастика – первые шаги к здоровью	1	1	

<i>Раздел 3. Эстафеты</i>		<b>18</b>		
17	«Переселение лягушек»	1		1
18	«Гонка мячей»	1		1
19	«Игольное ушко»	1		1
20	Эстафета «зверей»	1		1
21	«Прохождение болота»	1		1
22	«Вызов игроков»	1		1
23	«Носильщики»	1		1
24	«Гонка мячей»	1		1
25	«Три прыжка»	1		1
26	«Художники»	1		1
27	«Репка»	1		1
28	Эстафета с преодолением препятствий	1		1
29	Встречная эстафета	1		1
30	«Прыжки по полоскам»	1		1
31	«Прыжки через резинку»	1		1
32	«Чемпионы большого мяча»	1		1
33	Веселые старты	1		1
34	«Малые олимпийские игры»	1		1
Всего		34	7	27