

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

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №1



Зитова О.А.
«30» 01 2021 г.

Проверено

«30» 01 2021 г.

Зам. директора по УВР

Багрова Т.А.

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла

Протокол № 1 от «30» 01 2021 г.

Руководитель МО

Никифорова Г.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивный час»

Класс 1-4

Программу разработала
учитель музыки
Лесникова А.А.

Безенчук, 2021 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	<i>Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться</i> «Я и мое тело». Игры «Гусеница», «Девочки и мальчики», «Что мы делали сегодня?»	6 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	Раздел 2. Игры на развитие психических процессов Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Волшебная палитра»	6 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
	Раздел 3. Трона Здоровья	6		
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	
	Раздел 4. Подвижные игры	15		
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	Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться. «Я и мое тело». Игры «Путаница», «Сборщики», «Паровозик»	6 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	Раздел 2. Игры на развитие психических процессов Игры на развитие восприятия «Акция освобождения», «Испорченный факс»	6 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
13	Раздел 3. Тропа Здоровья «Чистота – залог здоровья». Личная гигиена	5 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	
18	Раздел 4. Подвижные игры «Третий лишний»	17 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
Раздел 1. Игры народов России		9		
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
Раздел 2. Тропа Здоровья		7		
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 телохранилища	1	1	
Раздел 3. Эстафеты		18		
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 ческие	Практ и ческие
<i>Раздел 1. Игры народов России</i>		9		
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
<i>Раздел 2. Тропа Здоровья</i>		7		
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>		18		
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