

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»**

начальное общее образование

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации 2 года

Раздел 1.Содержание программы.

Занятия оздоровительной гимнастикой - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Они улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Взаимодействие с мячом способствует улучшению общей координации движения. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Занятие требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, а также умение владеть своим телом.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Упражнения на укрепления гибкости позвоночника
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе **«основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе **«общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе **«специальной подготовки»** представлен материал по занятиям с мячом способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе **«упражнения на укрепления гибкости позвоночника»** представлен комплекс упражнений на укрепление мышц спины, а также самомассаж нижних и верхних конечностей.

Раздел 2.Результаты изучения программы

У обучающихся:

– будут сформированы первоначальные представления о значении занятий физической культурой для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

· произойдет овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• будет сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в т.ч. с учетом подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающиеся:

· освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел 3. Тематическое планирование 1 год обучения

№	Дата		Наименование разделов и тем
	План	Факт	
1			Занятия с мячом - цели и задачи. Техника безопасности. Подвижные игры : «Мяч по кругу», «невод» , эстафеты с мячом.
2			История мяча (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Быстрый и ловкий», «Круговой вышибала».
3			Разогревающие упражнения, ОРУ . Упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения в паре. Малоподвижные игры: «Съедобное - несъедобное», «Назови ласково».
4			История спортивных игр с мячом волейбол (презентация) ОРУ в парах, школа мяча, силовые упражнения на все группы мышц.

5		Гимнастические упражнения , ОРУ со скамейкой, упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры: «Узнай по голосу», «Узнай меня».
6		История спортивных игр с мячом футбол (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Хитрая лиса», «Удочка».
7		Школа мяча . ОРУ, подвижные игры в паре и группой. Силовые упражнения на все группы мышц.
8		История спортивных игр с мячом баскетбол (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Между двух огней», «Удочка».
9		Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, силовые упражнения, подвижные игры «горячий мяч», «Месяц».
10		Круговая тренировка . Подвижные игры: «Бабка-ежка» Релаксация «Ласковое сердце».
11		История спортивных игр с мячом пионербол и теннис (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Дни недели».
12		Строение организма - скелет и кости (презентация). ОРУ, школа мяча. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Рыбалка».
13		Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры «Круговой Вышибала», «Бабка-ежка».
14		Строение организма - скелет и кости (презентация). Элементы аэробики и гимнастики. ОРУ в парах, эстафеты.
15		Строение организма – мышцы (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.
16		Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности . Силовые упражнения. Подвижные игры: «Путешествие», «Бабка-ежка».
17		Элементы групповой тренировки , а также подвижные игры с мячом: «Запомни меня», «Цепочка».
18		Строение организма – мышцы (презентация). Упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры «Цветной мяч»
19		ОРУ, комплекс упражнений с мячом , силовые упражнения, подвижные игры: «Удочка», «Горячий картофель».
20		Строение организма – системы организма (презентация). Подвижные игры, эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.

21		Строение организма – системы организма (презентация). ОРУ в движении, подвижные игры: «Круговой вышибала», эстафеты с элементами гимнастики.
22		Прыжковые упражнения , упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры: «Удочка», «Бабка-ежка», эстафеты с мячом.
23		Строение организма - клетка и ее виды (презентация). Упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.
24		Строение организма - клетка и ее виды (презентация). Подвижные игры: «Горящий мяч», эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник.
25		Прыжковые упражнения , упражнения на гибкость позвоночника, подвижные игры «Грибы, ягоды, цветы», «Невод», эстафеты с мячом.
26		Упражнения на укрепление мышц позвоночника , занятия с мячом, упражнения на расслабление мышц. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Горячий мяч».
27		Гигиена и здоровье (презентация). ОРУ, комплекс, упражнений с мячом. Подвижные игры: «Зоопарк», «Грибы, ягоды, цветы».
28		Упражнения на укрепление мышц позвоночника , школа мяча, упражнения на расслабление мышц.
29		Упражнения на осанку , упражнения в парах ОРУ. Комплекс упражнений с мячом. Гимнастические упражнения на все группы мышц.
30		Гигиена и здоровье (презентация). Элементы аэробики и гимнастики. ОРУ в парах, эстафеты с мячом.
31		Комплекс упражнений с мячом. ОРУ , подвижные игры: «Круговой вышибала», «Охотники и утки», в паре и группой.
32		Зимние олимпийские игры виды спорта (презентация). Подвижные игры : «Невод», «Веселый мяч». Комплекс упражнений с мячом.
33		Комплекс упражнений на осанку с гимнастическими палками , Подвижные игры: «Путешествие», «Удочка».
34		Зимние олимпийские игры виды спорта (презентация). Упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.

2 год обучения

№	Дата		Наименование разделов и тем
	План.	Факт.	
1.			Элементы групповой тренировки , а также подвижные игры с мячом: «Круговой вышибало», «Невод». Силовые упражнения.

2.		Упражнения на мячах , комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры: «Скакуны», «Веселый мяч».
3.		Летние олимпийские игры виды спорта (презентация). ОРУ в движении, подвижные игры : «Горячий мяч», «Удочка», эстафеты.
4.		ОРУ подвижные игры эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник .Эстафеты.
5.		Летние олимпийские игры виды спорта (презентация). ОРУ в движении, подвижные игры : «Невод», «Назови имя», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.
6.		ОРУ, упражнения на мячах, комплекс упражнений на позвоночник. Элементы растяжки на все группы мышц.
7.		Правильное питание (презентация). Подвижные игры : «Путешествие», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.
8.		Комплекс упражнений на позвоночник с гимнастическими палками , подвижные игры : «Веселый мяч», «Зоопарк».
9.		Биоритмы (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Эстафеты с мячом.
10.		Упражнения в парах ОРУ. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Найди предмет».
11.		Биоритмы (презентация). Подвижные игры: «Невод», «Вышибала», эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник.
12.		Подвижные игры: «Классики», «Вышибала». Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.
13.		Подвижные игры : «Веселый мяч», «Удочка». эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник .
14.		Правильная осанка (презентация). Силовые упражнения на все группы мышц. Эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.
15.		Комплекс упражнений на позвоночник . Подвижные игры: «Мяч капитану», «Путешествие».
16.		Комплекс упражнений на позвоночник и нижние конечности. Силовые упражнения. Подвижные игры : « Запомни меня», «Путешествие».
17.		Комплекс упражнений на позвоночник Подвижные игры : « Запомни меня», «Путешествие» , эстафеты..
18.		Правильная осанка (презентация). Эстафеты с мячом и с элементами гимнастики. Комплекс упражнений с мячом.
19.		Подвижные игры : «Веселый мяч», «Удочка». Комплекс на позвоночник. Гимнастические упражнения.
20.		Подвижные игры : « Веселый мяч», «Путешествие», эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.

21.		Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.
22.		Подвижные игры: «Что пропало», «Разноцветные движения». Гимнастические упражнения с мячом.
23.		Подвижные игры «Круговой вышибала», «Удочка», эстафеты. Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.
24.		Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.
25.		Подвижные игры: «Круговой вышибала», «Что пропало». Гимнастические упражнения с мячом. Круговая тренировка.
26.		Подвижные игры: «Веселый мяч», «Невод», эстафеты . Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности.
27.		Комплекс упражнений на позвоночник и на нижние конечности. Комплекс упражнений с мячом.
28.		Травмы как сохранить здоровье (презентация), ОРУ. В движении, подвижные игры: «Круговой вышибала», «Что пропало», эстафеты с мячом и с элементами гимнастики.
29.		Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, стрейчинг, подвижные игры: «Горячий мяч», «Строим цифры ».
30.		История спортивных игр с мячом баскетбол (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры : «Между двух
31.		Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость позвоночника, упражнения на выносливость, подвижные игры «Горячий мяч»,
32.		Круговая тренировка. ОРУ, упражнения на гибкость позвоночника. Упражнения в паре. Подвижная игра «Бабка-ежка».Релаксация «Ласковое
33.		История спортивных игр с мячом пионербол и теннис (презентация). Комплекс упражнений на позвоночник. Подвижные игры: «Хитрая лиса»,
34.		Итоговое занятие. Как сохранить здоровье (презентация), подвижные игры : «Цепочка», «Круговой вышибала».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАРПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" УРЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ,** Синцова Татьяна Анатольевна, Директор

19.09.23 08:37 (MSK)

Сертификат 6FE0730ED8131F6D9FF4237A0609C20C