

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чукотский автономный округ

Управление социальной политики администрации Провиденского

муниципального округа

МБОУ «НОШ с. Янракиннот»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 4
от «15» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Приказ № 35
от «15» августа 2025 г.

Вовна К.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 35

от «15» августа 2025 г.

Корфуннова С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивный час»

для обучающихся 1-4 классов

Янракиннот 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Общей физической подготовке» разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Уровень программы: базовый

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепцию развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Педагогическая целесообразность программы

Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений начального образования.

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объём программы: в год - 34 часа

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группе 12 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются:

- групповые занятия,
- участие в соревнованиях
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

Формы проведения занятий.

Основной формой проведения занятий является игра.

Задачи программы:

Обучающие:

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, скоростных способностей;
- повысить уровень развития основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию, ловкость.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков
- развитие пространственно-координационные и ритмические способности
- формировать правильную осанку

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, воли, чувства товарищества и взаимопомощи

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Учебно-тематический план

№/п	Наименование разделов	Всего часов	Практика	Теория
1	Легкая атлетика. Подвижные игры.	6	6	ТБ в процессе занятия
2	Спортивные и подвижные игры	6	6	ТБ в процессе занятия
3	Лыжная подготовка.	9	9	ТБ в процессе занятия
4	Гимнастика	6	6	ТБ в процессе занятия
5	Спортивные и подвижные игры	7	7	ТБ в процессе занятия
	всего	34	34	

Содержание программы

Легкая атлетика. 6 часов

Гигиенические требования к занятиям физкультурой.

Понятие «Низкий старт». Прыжок в длину с места. Медленный бег до 8 мин Бег 30м. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Самоконтроль при физических занятиях. Бег на средние дистанции 500 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег на короткие дистанции (60 м).

Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону. Метание мяча в цель из различных исходных положений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Эстафетный бег по кругу

Подвижные и спортивные игры. 6 часов + 7 часов

Т.Б. во время спортивных и подвижных игр.

Правила игры в пионербол. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Бросок мяча с места.

Передача мяча в движении.. Правила игры. Подача мяча. Основные приемы игры. Предупреждение травм. Основные приемы игры. Передача мяча сверху двумя руками.

Лыжная подготовка. 9 часов

Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.

Передвижение на лыжах до 1 км. Как помочь друг другу при обморожениях.

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.

Совершенствование скользящего шага с палкой. Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой». Спуск с гор в средней стойке.

Подъёмы «лесенкой». Соревнование по лыжным гонкам. Совершение спусков и подъёмов.

Торможение «плугом

Гимнастика. 6 часов.

Круговая тренировка:

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа
- подъём туловища из положения лежа
- прыжки на скакалке

Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка", Кувырок вперёд, назад. Опорный прыжок через козла. Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время.

Календарно-тематическое планирование

№ ур ок а	Кол- во часов	Дата провед ения	Тема урока. Содержание учебного материала.	УУД
			Легкая атлетика 6 часов	
1	1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Т/б уроках л/а №48. Основы знаний. Строевые приёмы. Понятие «низкий старт». Бег 30м. Подвижные игры.	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30-60м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.
2	1		Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 8 минут. Бег 30м. Подвижные игры.	
3	1		Разновидности ходьбы. Челночный бег. Подвижные игры.	
4	1		Самоконтроль при физических занятиях. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	
5	1		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
6	1		ТБ во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в «Пионербол».	
			Спортивные и подвижные игры 6 часов	
7	1		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений. Уметь владеть мячом. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
8	1		Применение различных стоек и передвижений в зависимости от действий.	
9	1		ТБ во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в «Пионербол».	
10	1		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	
11	1		Применение различных стоек и передвижений в зависимости от действий. Игра в «Пионербол».	
12	1		Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	
			Гимнастика с элементами акробатики. (6час)	
13	1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Т/б уроках гимнастики.	

			Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. ОРУ. Развитие силы и координации.	
14	1		ЗОЖ – закаливание, его значение. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках. ОРУ. Развитие силы и координационных способностей.	
15	1		Опорный прыжок через козла.	
16	1		Эстафеты с элементами акробатики.	
17	1		Выполнение гимнастических упражнений. Акробатические упражнения – перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка».	
18	1		Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке. Полоса препятствий.	
			Лыжная подготовка. 9ч.	
19	1		Беседа: Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1 км. Техника попеременного двухшажного хода	Знать требования к температурному режиму. Выявлять ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов. выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами.
20	1		Совершенствование попеременного двухшажного хода. Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.	
21	1		Техника одновременного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода	
22	1		Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	
23-24	2		Спуск с горы в средней стойке, подъём «ёлочкой»	
25-26	2		Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «плугом»	
27	1		Повороты. Подъёмы. Спуски.	
			Подвижные игры. 5 часов.	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину
28	1		Передача мяча в парах, по кругу, в шеренге.	
29	1		Бросок мяча двумя руками от груди. Передача мяча по кругу. Подвижные игры. «Зайцы в лесу»	
30	1		Передача мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижные игры. «Казаки и разбойники»	
31	1		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижные игры. «Выбей	

			шар»	
32	1		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. «Выбей шар».	
			Спортивные игры. 2 часа.	Взаимодействовать в парах и группах. Осваивать технику бросков мяча. Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину
33	1		Волейбол. История возникновения. Правила игры. Предупреждение травм. Подача мяча. Основные приёмы игры	
34	1		Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой. Передача мяча Стойки игрока.	

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- бережное отношение к культурным ценностям и традициям русского народа;
- следование требованиям эстетических норм в повседневной жизни;

понимание роли труда в обществе и уважение человека труда

Метапредметные результаты:

- уметь определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности одноклассников;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в объединении и следовать им.

Требования к знаниям и умениям учащихся, критерии оценки.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 1 раз в учебном году - в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы 8-9 лет.

№	Виды испытаний	нормативы
---	----------------	-----------

п/п		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Челночный бег	10.4	10.1	10.2	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30м	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	6.2
	Смешанное передвижение (1км)	без	у	ч	е	т	а
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Контрольные нормативы.

9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	12.0	11.6	10.5	12.9	12.3	11.0
2	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням

Контрольные нормативы.

11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		удовл.	хорошо	Отлично	удовл.	хорошо	Отлично
1	Бег 60м	11.0	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2	Бег на 1.5м	8.35	7.55	7.10	8.44	8.35	8.00
	Бег на 2км	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

Для занятий используется спортивный зал, отвечающим санитарно-гигиеническим нормам.

Формы аттестации.

- ✓ Контроль, диагностика, мониторинг развития личностных, метапредметных результатов освоения программы осуществляется в форме итоговой аттестации учащихся.
- ✓ Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного года (май) в форме сдачи нормативов с заполнением общей ведомости.

В процессе реализации программы используются следующие формы организации образовательного процесса:

- ✓ практические занятия,
- ✓ беседы,
- ✓ коллективная и индивидуальная работа,

В зависимости от задач, реализуемых на различных этапах освоения программы, выделяются **три группы методов обучения**:

К первой группе методов обучения относятся методы словесной передачи и слухового восприятия информации (словесные методы):

- ✓ рассказ;
- ✓ беседа;
- ✓ объяснение;
- ✓ инструктаж (устный и письменный на специальных раздаточных карточках);

Методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (наглядные методы):

- ✓ иллюстрация;
- ✓ демонстрация (предметов или моделей);
- ✓ упражнения;

Для успешной реализации данной образовательной программы имеется учебно-методический комплекс, состоящий из подробно разработанных тематических подборок, содержащих помимо разнообразного дидактического материала, игротеку с различными развивающими играми.

Для расширения кругозора, пробуждения любознательности и повышения заинтересованности в овладении данным видом прикладного творчества имеется специальная литература.

Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
6. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
7. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
8. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
9. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
10. Жуков М.Н. «Подвижные игры». М. 2004г.