

Приложение к Основной  
общеобразовательной программе  
НОО  
(приказ № 55/2-Д от 01.06.2020 г.)

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**"СПОРТИВНЫЙ ЧАС"**

**(СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)**

**1 - 4 КЛАССЫ**

# 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

## **Личностные результаты**

*У обучающихся будут сформированы*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- основы правовой культуры.

## **Метапредметные результаты**

### Регулятивные УУД

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### Познавательные УУД

*Обучающийся научится:*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

### Коммуникативные УУД

#### *Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Курс «Спортивный час» представляет собой комплекс спортивных занятий, состоящих из следующих циклов: подвижные игры, эстафеты, лыжная подготовка.

### «Подвижные игры»

#### 1. Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятанье.

Игры: («Салки», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Кошка и мышки», «Волк во рву», «Два Мороза», «Волк и овцы», «Мы - веселые ребята», «Гуси-Лебеди», «Совушка», «Быстро по местам», «Космонавты», «Пятнашки с домом», «Ляпы», «Пустое место», «Чай-чай, выручай!», «К своим флажкам».)

#### 2. Игры-забавы

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования: «Передал-садись», «Мяч в кольцо», «Лапта», «Пионербол», «Футбол», «Баскетбол», «Точно в цель», «Снайперы», «Горячо».

#### 3. Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх

много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Игры: («Веребочка», «Кавалерия», «Квинта», «Ловушка», «Оленпа», «Попади в цель», «Перье», «Русская лапта», «Чехарда», «Челнок», «Петушиный бой», «Болото», «Перетягивание воза», «Воробьиный марш», «Вьюнок», «Бредень», «Филин и пташки», «Лисы и куры»).

#### 4. Любимые игры детей

Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Игры: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Играй, играй, а мяч не теряй», «Колечко», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Рыбалка», «Догонялки», «Побег», «Перетяни за черту», «Калачи».

**«Эстафеты»** Проводятся различные эстафеты с предметами (мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты), эстафеты без предметов, перетягивание каната, эстафеты с прыжками, эстафеты с бегом на ускорение, эстафеты с лазаниями и перелазаниями (канат, гимнастические маты, шведские стенки)

Дети приучаются соблюдать порядок, проявляют внимание, приучаются ловко и стремительно действовать в соревновательной ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

**«Лыжная подготовка»** Дети передвигаются на лыжах разными способами (классический ход, коньковый ход), съезжают с горки. Проводятся различные эстафеты на лыжах. Учащиеся выстраиваются у линии старта в 2-3 колонны. По сигналу стоящие первыми оббегают свои флажки (булавы и т.п.), расположенные в 20 метрах от линии старта, возвращаются обратно и касанием лыжной палкой о палку следующего игрока передают эстафету. Дети приучаются соблюдать порядок, проявляют внимание, приучаются ловко и стремительно действовать в соревновательной ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

#### **Формы организации внеурочной деятельности:**

игра, эстафета, соревнование

#### **Виды деятельности:**

выполняют действия со спортивными снарядами (мяч, скакалка, кегли, лыжи);

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <b>1 КЛАСС</b> |  |
|----------------|--|
| <b>№ п/п</b>   | <b>Тема</b>  |
| 1              | Инструктаж ТБ.<br>Игра «Гном, как тебя зовут», «Гуси-лебеди» |
| 2              | Разминка. Игра «Водяной», «У медведя во бору»                |
| 3              | Разминка. Игра «Мы веселые ребята», «Филин и пташки»         |

|    |  |
|----|--|
| 4  | Разминка. Игра «Гуси- лебеди», «Шёл козёл по лесу»         |
| 5  | Разминка. Соревнование скороходов. «Палочка – выручалочка» |
| 6  | Разминка. Игра «Волк во рву», «Классики»                   |
| 7  | Разминка. Игра «К своим флажкам», «Ловишка в кругу»        |
| 8  | Разминка. Эстафета с палками. Игра «Футбол»                |
| 9  | Разминка. Игры по выбору учащихся                          |
| 10 | Разминка. Эстафета с мячами. «Пчёлки и ласточки»           |
| 11 | Разминка. Игра «Птицы и клетка», «К своим флажкам»         |
| 12 | Разминка. Игра «Угадай, кто», «Соревнования скороходов»    |
| 13 | Разминка. Эстафета зверей. «Колдунчики»                    |
| 14 | Разминка. Игры по выбору учащихся.                         |
| 15 | Разминка. Игра «Стой!», «Пчёлы и медведи»                  |
| 16 | Разминка. Игра «Веселые музыканты», «Хитрая лиса»          |
| 17 | Разминка. Игра «Совушка», «Ловишки с приседаниями»         |
| 18 | Разминка. Игры по выбору учащихся                          |
| 19 | Разминка. Игры по выбору учащихся                          |
| 20 | Разминка. Эстафета со скакалками. Переправа с досками.     |
| 21 | Разминка. Игра «Паровозик», «Собери урожай»                |
| 22 | Разминка. Игры по выбору учащихся.                         |
| 23 | Разминка. Игра «Вышибалы», «На погрузке арбузов»           |
| 24 | Разминка. Игра «Воробьи и вороны», «Принеси мяч»           |
| 25 | Разминка. Игра «Салки», «Успей убежать»                    |
| 26 | Разминка. Эстафета с мячами.                               |
| 27 | Разминка. Повторение изученных игр.                        |
| 28 | Разминка. Эстафета «Кенгуру», «Совушка»                    |
| 29 | Разминка. Игра «Симон говорит», «Футбол»                   |
| 30 | Разминка. Игра «Мишки и шишки», «Мышеловка»                |
| 31 | Разминка. Игра «Медведь», «Пустое место»                   |
| 32 | Разминка. Игры по выбору учащихся. «Лягушата и цыплята»    |
| 33 | Разминка. Игры по выбору учащихся. «Карлики и великаны»    |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема  |
|-------|---|
| 1     | Инструктаж ТБ. «Осенний марафон», РНИ «Жмурки»                          |
| 2     | Разминка. Игра «Чай-чай выручай», РНИ «Кот и мыши»                      |
| 3     | Разминка. Игра «День и ночь», РНИ «Горелки»                             |
| 4     | Разминка. Игра «Вызовы», РНИ «Салки»                                    |
| 5     | Разминка. Игра «Гонка мячей по кругу», РНИ «Пятнашки»                   |
| 6     | Разминка. Прыжки в длину. РНИ «Охотники и зайцы»                        |
| 7     | Разминка. Игра «Караси и щука», РНИ «Фанты»                             |
| 8     | Разминка. Игра «Кто выше?», «Салки с приседаниями»                      |
| 9     | Разминка. Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик», РНИ «Волк» |
| 10    | Разминка.   |

|    |   |
|----|---|
|    | Игра «Веселые ладошки», «Птицелов»  |
| 11 | Разминка. Игра «Веселый зоопарк», «Совушка»                                     |
| 12 | Разминка. «Красивая спина», «Мышеловка»   |
| 13 | Разминка. Игра «Дружные ребята», «Пустое место»                                 |
| 14 | Разминка. Игра «Веселый сапожок», «Футбол»                                      |
| 15 | Разминка. Игра «Веселый сапожок», «Кто быстрее?»                                |
| 16 | Разминка. "Непоседы"  |
| 17 | Разминка. «Лягушата и цыплята»  |
| 18 | Разминка. «Карлики и великаны»  |
| 19 | Разминка. Игра «Футбол», эстафета «Передай мяч»                                 |
| 20 | Разминка. Скользящий шаг с палками  |
| 21 | Разминка. Игра «Царь горы»  |
| 22 | Разминка. Повороты на месте и в движении на лыжах.                              |
| 23 | Разминка. Игра «Попади в цель» на лыжах.  |
| 24 | Разминка. Игры по выбору учащихся. Эстафета зверей»                             |
| 25 | Разминка. Эстафета «Быстрые и ловкие»   |
| 26 | Разминка. Лыжная эстафета. «Вызов номеров»                                      |
| 27 | Разминка. Игры и эстафеты с мячами, «Гори, гори ясно!»                          |
| 28 | Разминка. Игра «Класс, смирно!», эстафета с обручем.                            |
| 29 | Разминка. Броски мяча в корзину, башкирская игра «Юрта», «Медный пень»          |
| 30 | Разминка. Игра «Боулинг», бурятская игра «Ищем палочку»                         |
| 31 | Разминка. Игра «Картошка», «Подними платок»                                     |
| 32 | Разминка. Соревнование по прыжкам через скакалку, марийская игра «Катание мяча» |
| 33 | Разминка. Игра «Веселые пингвинята», татарская игра «Серый волк»                |
| 34 | Разминка. Игра «Солнышко», якутская игра «Сокол и лиса», «Пятнашки»             |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1     | Инструктаж ТБ.<br>«Метатели», РНИ «Краски»   |
| 2     | Разминка. Игра «Пустое место», РНИ «Гори, гори, ясно»                              |
| 3     | Разминка. Игра « У ребят порядок строгий», РНИ «Ляпки»                             |
| 4     | Разминка. Игра «К своим флажкам»<br>Башкирская народная игра «Юрта»                |
| 5     | Разминка. Игра «Прыгающие воробушки»<br>Бурятская народная игра «Ищем палочку»     |
| 6     | Разминка. Веселые старты «Лабиринт»<br>Дагестанская народная игра «Выбей из круга» |
| 7     | Разминка. «Прыжки по полосам»<br>РНИ «Прятки»                                      |
| 8     | Разминка. «Играй, играй, мяч не теряй»<br>Карельская народная игра «Мяч»           |

|    |   |
|----|---|
| 9  | Разминка. Игры народов коми «Невод», «Футбол»   |
| 10 | Разминка.<br>«Исправь осанку», Марийская народная игра «Катание мяча»                                       |
| 11 | Разминка. Игра «Пятнашки», «Баскетбол»  |
| 12 | Разминка. Упражнения на согласованность движений с музыкой. Якутская игра «Сокол и лиса»                    |
| 13 | Разминка. Игра «Зайцы в огороде»<br>Удмурдская народная игра «Водяной»                                      |
| 14 | Разминка. Игра «прятки» , «Футбол»  |
| 15 | Разминка. Игры по выбору.   |
| 16 | Разминка. Упражнения с гимнастической палкой.<br>Игра «Пятнашки»  |
| 17 | Разминка. Упражнения с обручами.<br>Чечено-ингушская игра «Чиж»   |
| 18 | Разминка. Игра «Верёвочка под ногами»<br>Тувинская народная игра «Стрельба в мишень»                        |
| 19 | Разминка. «Гимнасты»<br>Северо - осетинская игра «Борьба за флажки»<br>Чувашская игра «Рыбки»               |
| 20 | Разминка.<br>Лыжная подготовка:одновременный двухшажный ход<br>игры народов Сибири «Льдинки, ветер и мороз» |
| 21 | Разминка. Поворот переступанием<br>Эстафета по кругу.   |
| 22 | Разминка. Игра «Защита укрепления»<br>Эстафета «Быстрые и ловкие»   |
| 23 | Разминка. Игра «Перевозка груза»<br>Эстафета «Весёлые старты»   |
| 24 | Разминка. Игры на развитие скорости<br>«Верхом на клюшке»   |
| 25 | Разминка. Игры по выбору.   |
| 26 | Разминка. Игра – соревнование<br>«Не уступлю горку!», РНИ «Салки»   |
| 27 | Разминка.<br>Игры на внимание и быстроту «Поезд», РНИ «Пятнашки»  |
| 28 | Разминка. Игры с прыжками и бегом<br>«Прыгуны и пятнашки», РНИ «Охотники и зайцы»                           |
| 29 | Разминка. «Веселые старты»<br>РНИ «Фанты»   |
| 30 | Разминка. Старт группами<br>РНИ «Охотники и зайцы»  |
| 31 | Разминка. Командный бег<br>РНИ «Фанты»  |
| 32 | Разминка. «Мини-футбол»<br>РНИ «Салки с приседаниями»   |

|                |   |
|----------------|---|
| 33             | Разминка.<br>РНИ «Третий лишний»  |
| 34             | Разминка.<br>РНИ «Птицелов»   |
| <b>4 КЛАСС</b> |   |
| <b>№ п/п</b>   | <b>Тема</b>   |
| 1              | Инструктаж ТБ.<br>Встречная эстафета. РНИ «Жмурки»                            |
| 2              | Разминка. РНИ «Волк и ягненок»  |
| 3              | Разминка.<br>РНИ «Кто раньше», «Кот и мыши»                                   |
| 4              | Разминка. Эстафета со скакалкой. РНИ «Шёл козёл по лесу»                      |
| 5              | Разминка. Смена номеров<br>РНИ «Горелки»                                      |
| 6              | Разминка. Погоня по кругу.<br>«Перебежки»                                     |
| 7              | Разминка. Погоня по кругу.<br>РНИ «Салки»                                     |
| 8              | Разминка. РНИ «Рыбак и рыбки»   |
| 9              | Разминка. Игровые упражнения с малыми мячами.<br>РНИ «Пятнашки»               |
| 10             | Разминка.<br>«Баскетбол»  |
| 11             | Разминка. Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»<br>РНИ «Охотники и зайцы» |
| 12             | Разминка. РНИ «Фанты»   |
| 13             | Разминка.<br>РНИ «Салки с приседаниями»                                       |
| 14             | Разминка. Игра «Прыгающие воробушки»  |
| 15             | Разминка. Эстафета «Прыжки по полосам»  |
| 16             | Разминка. Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом                     |
| 17             | Разминка. РНИ «Волк во рву»   |
| 18             | Разминка. РНИ «У медведя во бору»   |
| 19             | Разминка. Соревнование «Лабиринт»<br>РНИ «Птицелов»                           |



|    |  |
|----|--|
| 20 | Разминка.<br>Лыжная подготовка<br>Эстафета 4x50 без лыжных палок                                       |
| 21 | Разминка. Игра «Два мороза»<br>Башкирская народная игра «Юрта»   |
| 22 | Разминка. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;  |
| 23 | Разминка. Игра «Кто дальше уедет»  |
| 24 | Разминка. Игра «Заяц без логова»<br>РНИ «Гори, гори ясно!»   |
| 25 | Разминка. Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности                  |
| 26 | Разминка.<br>"Снайперы", «Футбол»  |
| 27 | Разминка. "Перетягивание через черту"<br>Бурятская народная игра «Ищем палочку»                        |
| 28 | Разминка. "Эстафета с лазаньем и перелезанием"<br>Дагестанская игра «Выбей из круга», «Подними платок» |
| 29 | Разминка. Бег с мячом.<br>Татарская народная игра «Серый волк»   |
| 30 | Разминка. Бег по линиям<br>Якутская народная игра «Сокол и лиса»                                       |
| 31 | Разминка.«День» и «Ночь»<br>Чувашская игра «Рыбки»   |
| 32 | Разминка. Кто точнее?<br>Эстафета «Передача мяча»  |
| 33 | Разминка.«Пионербол»   |
| 34 | Разминка.«Пионербол»   |