

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Немецкий национальный район
МБОУ "Подсосновская СОШ "

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ "Подсосновская СОШ"
Протокол №2 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Е.В. Юдина
Приказ № 127 от «27» августа 2024 г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивный час»
для 3 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Гук Н.Н.
учитель физической культуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для обучающихся 3-го класса МБОУ «Подсосновская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана внеурочной деятельности начального общего образования МБОУ «Подсосновская СОШ»,
- календарного учебного графика начального общего образования МБОУ «Подсосновская СОШ»,
- положения о рабочей программе МБОУ «Подсосновская СОШ».

Программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивный час» для 3 класса рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год в соответствии с календарным графиком МБОУ «Подсосновская СОШ».

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для 3 класса разработана с учетом программы воспитания «МБОУ «Подсосновская СОШ».

Согласно программе воспитания, у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по всем темам курса, вносящим вклад в гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое воспитание, а также воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Формы проведения занятий.

Занятия проводятся в форме урока.

Формы подведения итогов реализации данной программы:

- Обобщающий урок. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2. Содержание курса внеурочной деятельности

«Спортивный час»

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и

воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

• К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

• **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

• **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

• **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты:

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. Тематическое планирование

| № | Раздел/ тема | Кол-во часов | ЦОР ЭОР | Деятельность с учетом рабочей программы воспитания |
|----|---|--------------|---|--|
| 1. | Раздел 1. Знания о физической культуре | 1 | https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view?pli=1 | Применять интерактивные формы работы с обучающимися: использование игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений; |
| 2. | Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности | 1 | https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view?pli=1 | Моделировать ситуации для выбора поступка обучающимся; Формировать навык рефлексии, признания своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| 3. | Раздел 3 Физкультурно оздоровительная деятельность | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii | Формировать навык рефлексии, признания своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| 4. | Раздел 3 Физическое совершенствование | 21 | https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view?pli=1 | Побуждать обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| 5. | Раздел 4 Прикладно-ориентированная физическая культура | 10 | https://www.gto.ru | объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; |
| | Всего | 34 | | |

5. Календарно-тематическое планирование 3 КЛАСС

| № п/ п | Тема урока | Количес т во часов | Дата проведения | |
|--------------|--|--------------------------|-----------------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| 1 | История появления современного спорта | 1 | | |
| 2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | |
| 3 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | |
| 4 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | |
| 5 | Спортивная игра волейбол | 1 | | |
| 6 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | |
| 10 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | |
| 11 | Лазанье по канату | 1 | | |
| 12 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | |
| 14 | Прыжки через скакалку | 1 | | |
| 15 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | |
| 16 | Спортивная игра волейбол | 1 | | |
| 17 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | |
| 19 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | |
| 20 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|--|--|
| 21 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | |
| 22 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | |
| 23 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | |
| 24 | Спортивная игра футбол | 1 | | |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3/10. Подвижные игры | 1 | | |
| 28 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | |
| 29 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | |
| 30 | Спортивная игра футбол | 1 | | |
| 31 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | |
| 34 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | |

**Лист изменений и корректировки рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивный час» в 3 классе.
Учитель Гук Н.Н.**

| № п/ п | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Причина корректировки (карантин, природные факторы, болезнь учителей и т.д.) | Корректирующие мероприятия (дополнительный урок, оптимизация) |
|--------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Подпись сотрудника, внесшего изменения _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)