


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №54», г. Барнаул

Рассмотрена на Методическом
объединении учителей
начальных классов

 Бердюгина И.Н.
Протокол №1 от 21.08.2024 г.

Принята
на педагогическом совете №1
22.08.2024 г.

Утверждаю
Директор  С.Ю. Гнилицкий
Приказ №267-осн. от 22.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Спортивный час»
для обучающихся 1 классов

I. Пояснительная записка

1. Общие положения

1.1. Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- учебного плана МБОУ «СОШ №54 г. Барнаула»;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №54»;
- положения «О рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности» МБОУ «СОШ №54»;

2. Место предмета (курса) в учебном плане

Согласно учебному плану школы на изучение курса «Выше, быстрее, сильнее!» в 1 классе отводится 1 час в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №54» в учебном году 33 недели.

Класс	1
Кол-во часов в неделю	1
Кол-во часов за учебный год	33

3. Цели и задачи изучения курса

Цели программы:

Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Задачи программы:

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, её значении в жизни человека, роль 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

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

III. Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

IV. Тематическое поурочное планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения.	1
2	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра	1
3	Прыжки в длину с места	1
4	Метание малого мяча на дальность	1
5	Подвижная игра «Салки»	1
6	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
7	Подвижная игра «Метко в цель».	1
8	Подвижная игра «Два Мороза»	1
9	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
10	Строевые упражнения	1
11	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1
12	Акробатика. Упражнения в группировке Перекаты.	1
13	Акробатика. Стойка на лопатках.	1
14	Акробатика. Гимнастический «мост».	1
15	Прыжки со скакалкой.	1
16	Передвижение по гимнастической стенке.	1
17	Лазанье по канату.	1
18	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
19	Катание с горы.	

20	Повороты на лыжах.	1
21	Подъем «полуелочкой»	1
22	Торможение «плугом»	1
23	Повороты переступанием.	1
24	Передвижение на лыжах с палками в быстром темпе.	1
25	Подвижная игра «Совушка»	1
26	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
27	Подвижная игра «Кто быстрее схватит»	1
28	Подвижная игра «Правильный номер»	1
29	Подвижная игра «Удочка»	1
30	Прыжки в высоту с разбега	1
31	Прыжки в длину с места	1
32	Бросок большого мяча на дальность	1
33	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1

V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Канат для лазанья
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
4. Стенка гимнастическая
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Обруч пластиковый детский
10. Мат гимнастический

