

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования, физической культуры и спорта
Администрации муниципального образования «Муниципальный округ
Каракулинский район Удмуртской Республики

МБОУ "Быргындинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель:

Кибардина А.П.

Протокол № 1

от «26» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР:

Коростина Т.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Л.С. Осипова

Приказ № 08/2023

от «26» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Спортивный час»

для обучающихся 3 класса

д. Быргында, 2023г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования, физической культуры и спорта

Администрации муниципального образования «Муниципальный округ

Каракулинский район Удмуртской Республики

МБОУ "Быргындинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель:

_____/ Кибардина А.П.

Протокол № _____

от «___» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР:

_____/ Коростина Т.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

_____/ Л.С.Осипова

Приказ № _____

от «___» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Спортивный час»

для обучающихся 3 класса

д. Быргында, 2023г

Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предусматривает реализацию основной образовательной программы начального общего образования через урочную деятельность. Спортивный час способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и иметь оздоровительную направленность.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

На физкультурных занятиях решаются следующие задачи:

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков. Рассчитано на 1 час в неделю при 6-дневной рабочей неделе.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Примерная организация занятия:

- организованный выход, построение
- подвижные и спортивные игры
- занятия по интересам и упражнения восстановления на дыхание, укрепление осанки, гимнастические упражнения, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

При выраженном утомлении следует предложить обучающимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе группы окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

Обучающиеся младших классов испытывают особую потребность в движении. Но движения не должны быть продолжительными по времени и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления. В числе различных упражнений для этого возраста могут быть рекомендованы знакомые им по уроку физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами : подбрасывание и ловля, удары мяча об пол и стенку, перебрасывание мяча друг другу в кругу, парах, шеренгах, колоннах и т.д.;
- ходьба с различными движениями рук, с изменением длины шага (короткий, широкий) и темпа (ускоренный и замедленный);
- бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой, с преодолением несложных препятствий, с изменением направления по сигналу, в парах с различными передачами мяча;
- прыжки на месте (на одной и двух ногах) со скакалкой, в длину с места, с разбега, в высоту через верёвочку, скакалочку;
- метание малого мяча (снежка) в цель, на дальность.

При проведении физкультурных занятий воспитателю следует широко применять скакалки, мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, число которых должно соответствовать количеству обучающихся в группе.

Однако в основе занятий с учениками младших классов должны быть подвижные игры. Лучше, если в числе используемых игр будут те, которые известны детям по урокам физической культуры и пользуются у них наибольшим интересом. Допустимо применение и новых игр, но только увлекательных и с простыми правилами. На одном занятии не следует проводить более 2-3 игр.

Обучающиеся этого возраста любят и простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит дистанцию 25-30 метров, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или разбега, кто дальше бросит мяч (снежок). Можно использовать и такие виды соревнований: бег с обручем по прямой дорожке, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность и т.д.

Предполагаемые результаты реализации программы:

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий

ожидаемый результат

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни
- развитие умений работать в коллективе
- формирование у детей уверенности в своих силах
- умение применять игры самостоятельно

Учебно-тематический план «Спортивный час »

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Введение	1 ч
2	Русские народные игры	8 ч
3	Подражательные подвижные игры	9 ч
4	Эстафеты	7 ч
5	Игры с песенками и стихами	5 ч
6	Забавные упражнения	1 ч
7	Игры со спортивным инвентарем	3 ч

Содержание программы

№ п/п	Название разделов, тема урока	Количество часов отводимых, на освоение каждой темы
1	Введение. Инструктаж по ТБ.	1
2	Русская народная игра «Жмурки»	1
3	Подвижная игра «Совушка»	1
4	Эстафета «Передача мяча»	1
5	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
6	Подвижная игра «Мышеловка»	1
7	Эстафета «С мячом»	1
8	Русская народная игра «Горелки»	1
9	Подвижная игра «Пустое место»	1
10	Русская народная игра «Салки»	1
11	Подвижная игра «Карусель»	1
12	Русская народная игра «Пятнашки»	1
13	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
14	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
15	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
16	Эстафета «Веселые старты»	1
17	Русская народная игра «Волк»	1
18	Игры с песенками и стихами	1
19	Игры с обручем и мячом	1
20	Игры с кеглями	1
21	Игры с песенками и стихами	1
22	Забавные упражнения	1
23	Игры со скакалками	1
24	Русская народная игра «Жмурки»	1
25	Подвижная игра «Совушка»	1
26	Эстафета «передача мяча»	1
27	Русская народная игра «Кот и мышь»	1

28	Подвижная игра «Мышеловка»	1
29	Эстафета «С мячом»	1
30	Подвижная игра «Пустое место»	1
31	Эстафета «С мячом»	1
32	Русская народная игра «Салки»	1
33	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
34	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1

Дополнительная литература:

1. Народные игры на уроках физической культуры, 1-11 классы, /Г.И.Погадаев, М.: Дрофа, 2010.
2. Физическая культура. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время, С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева, Волгоград, 2008.
3. Волчок И.П. Подвижные игры для младших школьников. – Мн.: Полымя, 1988. – 72с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>