МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Западное управление

ГБОУ ООШ с.Песочное

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на МО учителей	Зам. директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Каменева С.А	Винник С.В.	Снегирев С.В.
Протокол №1		Приказ №121
от «28» 08.25 г.	от «28» 08.25 г.	от «29» 08.25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивный час»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный (4 класс)

Классы: 4

Количество часов в неделю: 1

Общее количество часов в год: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год

с.Песочное 2025

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Песочное, CN=Снегирев С.В., E=sergej.snegirev@rambler.ru
00c9e8562b9db4361a
2025.08.31 20:48:20+04'00'

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- **Приказом Минпросвещения РФ от 09.10.2024 № 704** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.
- СанПиН 1.2.3685-21.

1.2. Актуальность и перспективность

Программа «Спортивный час» направлена на удовлетворение естественной биологической потребности младших школьников в движении, компенсацию их гиподинамии и профилактику утомления. Программа носит интегративный характер, знакомя учащихся с элементами различных видов спорта и подвижными играми, что способствует формированию разносторонней физической подготовленности и осознанному выбору вида спорта в будущем.

1.3. Цель программы:

Формирование у учащихся 4 класса устойчивой привычки к систематической двигательной активности и здоровому образу жизни через разнообразные формы спортивно-оздоровительной деятельности.

1.4. Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать чувство коллективизма, ответственности, дисциплинированности и fair play (честной игры).
- Формировать положительное отношение к физической культуре как универсальной ценности.
- Содействовать развитию самостоятельности и инициативности.

Метапредметные:

- Развивать умение работать в команде для достижения общей цели.
- Формировать умение самостоятельно организовывать подвижные игры во внеурочное время.
- Развивать коммуникативные умения (договариваться, распределять роли, разрешать конфликтные ситуации).

Предметные:

- Обучить правилам и технике популярных подвижных игр, эстафет и элементов спортивных игр.
- Расширить знания учащихся о разнообразии физических упражнений и их влиянии на организм.
- Способствовать дальнейшему развитию физических качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости.

1.5. Отличительные особенности программы

Программа является комплексной и вариативной, построена на модульном принципе. Каждый модуль (цикл занятий) посвящен определенному виду активности (подвижные игры, элементы спортивных игр, общеразвивающие упражнения), что поддерживает высокий интерес учащихся.

1.6. Возраст обучающихся: 10-11 лет (4 класс).

1.7. Сроки реализации: 1 учебный год (34 недели).

1.8. Формы занятий: групповые игровые занятия, эстафеты, командные соревнования, «веселые старты», самостоятельная организация игр.

1.9. Режим занятий: 1 академический час (40 минут) в неделю.

---

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Активное участие в спортивной жизни класса.
- Умение проявлять дисциплинированность и уважение к сопернику.
- Сформированность навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях.

- Осознание важности физической активности для здоровья.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно выбирать и организовывать подвижную игру на перемене или во дворе.
- Развитие способности договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- Умение адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих в игровой ситуации.

Предметные результаты:

- **Знать:** правила 10-15 популярных подвижных игр; основы безопасного поведения во время игр; названия и правила элементов спортивных игр.
- **Уметь:** самостоятельно проводить разученные подвижные игры с младшими школьниками; выполнять основные технические элементы спортивных игр (броски мяча, ведение, передачи); объективно судить игры-эстафеты.
- **Владеть:** навыками командного взаимодействия; разнообразными двигательными действиями из различных видов спорта.

---

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов	Формы контроля
	Раздел 1. Вводный. Мы – команда!	**3**	
1.1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. Игры на сплочение.	1	Беседа, наблюдение
1.2	Веселые старты «Здравствуй, спортивный час!».	2	Соревнование

	Раздел 2. Мир подвижных игр.	**12**	
2.1	Игры с бегом и ловлей («Светофор», «Хитрая лиса»).	3	Проведение игры учащимися
2.2	Игры с мячом («Вышибалы», «Охотники и утки»).	3	Наблюдение, анализ
2.3	Игры на внимание и реакцию («Класс, смирно!», «Кривое зеркало»).	3	Игровая практика
2.4	Народные подвижные игры («Горелки», «Лапта» - упрощ. вариант).	3	Творческий показ
	Раздел 3. Элементы спортивных игр.	**14**	
3.1	Футбольный модуль: ведение, передачи, удары по воротам.	3	Мини-турнир
3.2	Баскетбольный модуль: ведение, передачи, броски в кольцо.	3	Эстафеты с элементами баскетбола
3.3	Волейбольный модуль: нижняя подача, передача в парах.	3	Упражнения у стены, в парах
3.4	Игры с элементами бадминтона и настольного тенниса.	3	Игровая практика
3.5	Эстафеты с использованием разного спортивного инвентаря.	2	Соревнование
	Раздел 4. Итоговый праздник.	**5**	
4.1	Подготовка к празднику: разработка сценария, формирование команд.	2	Проектная деятельность
4.2	Итоговое мероприятие	2	Организация и

	«Фестиваль спортивных игр».		проведение
4.3	Рефлексия. Награждение. Планы на будущее.	1	Беседа, анкетирование
	Итого:	**34**	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводный. Мы – команда! (3 ч)

Теория: Знакомство с целями и задачами «Спортивного часа». Правила безопасности и поведения в зале/на площадке.

Практика: Игры на знакомство и сплочение («Передай мяч», «Паутинка»). Подготовка и проведение «Веселых стартов» с простыми эстафетами.

Раздел 2. Мир подвижных игр (12 ч)

Теория: Краткая история и правила разучиваемых игр. Обучение навыкам судейства.

Практика: Разучивание, отработка и проведение широкого спектра подвижных игр разных видов (с бегом, с мячом, на внимание, народные). Учащиеся пробуют сами быть капитанами и судьями.

Раздел 3. Элементы спортивных игр (14 ч)

Теория: Знакомство с основами техники безопасности при работе с конкретным инвентарем. Краткие сведения о виде спорта.

Практика: Овладение базовыми элементами популярных спортивных игр в облегченных, игровых условиях (например, футбол в зале, баскетбол сниженными кольцами, волейбол легкими мячами). Закрепление навыков в эстафетах и учебных играх.

Раздел 4. Итоговый праздник (5 ч)

Теория: Планирование мероприятия, распределение обязанностей (судьи, капитаны, организаторы станций).

Практика: Учащиеся применяют все полученные за год знания и умения: организуют и проводят фестиваль для параллели классов или родителей, выступая в роли не только участников, но и организаторов.

5. Методическое обеспечение программы

- **Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал/площадка, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые), скакалки, обручи, кегли, ракетки для бадминтона и тенниса, сетка, свисток, секундомер, накидки для команд.
- **Дидактические материалы:** карточки с правилами игр, схемы эстафет, красочные плакаты, сценарии праздников, музыкальное сопровождение.
- **Технологии обучения:* игровые технологии, технология коллективно-воспитательной деятельности, технология проектной деятельности (подготовка праздника), здоровьесберегающие технологии.

6. Система оценки результатов освоения программы

Оценка результатов является безотметочной и проводится в формах (зачёт, незачёт):

- **Текущий контроль:** систематическое наблюдение за активностью, вовлеченностью в игру, умением сотрудничать.
- **Промежуточный контроль:* проведение учащимися разученной игры для младших классов или в роли капитана команды.
- **Итоговый контроль:* анализ участия и организаторских способностей в рамках «Фестиваля спортивных игр». Возможно использование портфолио учащегося (грамоты, фото) и методов самооценки.

7. Список литературы

Для педагога:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2022.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2019.

Для обучающихся:

1. Детские энциклопедии о спорте.
2. Сборники подвижных игр для детей.

Составитель: Макеева Н.М., учитель физической культуры.

Программа является открытой и может корректироваться с учетом интересов учащихся, погодных условий и материально-технической базы образовательной организации.