Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат №53»

Рассмотрена на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования
Протокол от «28» 08 2018г. № 1
Руководитель ШМО _____
_____
(расшифровка)

Программа по дополнительному образованию
«Спортивный час 1-4»

(7-11 лет)

Составитель:
Морозова Ольга Юрьевна
педагог дополнительного
образования

Новоуральск

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивный час» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2011);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г.
- Положением о дополнительном образовании МАОУ ««Школа-интернат № 53».

Целью программы «Спортивный час» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, организация полноценного досуга.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных ***задач:***

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных способностей;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 7-11 лет имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится 72 часа (2 часа в неделю). Продолжительность реализации программы – 4 года.

Формы и методы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к спортивному часу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. *Наглядные методы*: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

При проведении занятий используются игровой и соревновательный методы.
Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Спортивный час в начальных классах – важное дополнение к урокам физической культуры и повышение двигательной активности школьников. Он является одним из видов физкультурно-оздоровительной работы в школе. Вся учебно-воспитательная работа направлена на углубление, расширение и совершенствование двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развитие его двигательных способностей и совершенствование умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

Обязательным и непременным условием проведения занятий является чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

На спортивном часе с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями подвижных игр и эстафет, и формирования у них организованно играть в коллективе сверстников.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:			
2.1	Равномерный бег	3		3
2.2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.3	Легкая атлетика	5	1	4
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	5	1	4
2.5	Спортивные игры	3	1	2
2.6	Лыжная подготовка	9	1	8
3.	Подвижные игры:			
3.1	игры на развитие быстроты	10	1	9
3.2	игры на развитие выносливости	5	1	4
3.3	игры на развитие силы	5	1	4
3.4	игры на развитие гибкости	6	1	5
3.5	игры на развитие ловкости	10	1	9
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	2		2
5.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	2		1
6.	Участие в прогулках, экскурсиях и походах	1		1
7.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО:			
		72	12	60

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:			
2.1	Равномерный бег	3		3
2.2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.3	Легкая атлетика	5	1	4
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	5	1	4
2.5	Спортивные игры	3	1	2
2.6	Лыжная подготовка	9	1	8
3.	Подвижные игры:			
3.1	игры на развитие быстроты	10	1	9
3.2	игры на развитие выносливости	5	1	4
3.3	игры на развитие силы	5	1	4
3.4	игры на развитие гибкости	6	1	5
3.5	игры на развитие ловкости	10	1	9
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	2		2
5.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	2		1
6.	Участие в прогулках, экскурсиях и походах	1		1
7.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО:	72	12	60

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:			
2.1	Равномерный бег	5		5
2.2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.3	Легкая атлетика	5	1	4
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3
2.5	Спортивные игры	7	1	6
2.6	Лыжная подготовка	7	1	6
3.	Подвижные игры:			
3.1	игры на развитие быстроты	8	1	7
3.2	игры на развитие выносливости	5	1	4
3.3	игры на развитие силы	5	1	4
3.4	игры на развитие гибкости	6	1	5
3.5	игры на развитие ловкости	8	1	7
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	2		2
5.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	2		2
6.	Участие в прогулках, экскурсиях и походах	1		1
7.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО:	72	12	60

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:			
2.1	Равномерный бег	5		5
2.2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.3	Легкая атлетика	5	1	4
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	3	1	2
2.5	Спортивные игры	8	1	7
2.6	Лыжная подготовка	7	1	6
3.	Подвижные игры:			
3.1	игры на развитие быстроты	8	1	7
3.2	игры на развитие выносливости	5	1	4
3.3	игры на развитие силы	7	1	6
3.4	игры на развитие гибкости	4	1	3
3.5	игры на развитие ловкости	8	1	7
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	2		2
5.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	2		2
6.	Участие в прогулках, экскурсиях и походах	1		1
7.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО:	72	12	60

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Ознакомление с содержанием спортивного часа. Проведение первичного инструктажа по технике безопасности на занятиях. Беседа «Знания о физической культуре».

ТЕМА 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

2.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности по равнинной и слабопересеченной местности.

2.2 Общеразвивающие упражнения:

- для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
- для мышц шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы и туловища. В положении лежа: поднимание и опускание ног.
- для мышц ног: поднимание на носки, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

2.3 Легкая атлетика (1 год обучения)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Легкая атлетика (2 год обучения)

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

Легкая атлетика (3 год обучения)

Прыжки*:* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Легкая атлетика (4 год обучения)

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание»
Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

2.4 Спортивные игры (1 год обучения)

Элементы баскетбола. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броски мяча в корзину двумя руками с места.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней часть подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Пионербол с элементами волейбола. Упражнения без мяча: стойки, передвижения по площадке шагом, прыжком в обе стороны. Упражнения с мячом: прием и передача мяча снизу и от груди, в парах и через сетку.

Спортивные игры (2 год обучения)

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол**:** специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Спортивные игры (3 год обучения)

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

Спортивные игры (4 год обучения)

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

2.5 Гимнастика с элементами акробатики (1 год обучения)

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Гимнастика с элементами акробатики (2 год обучения)

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

Прикладно-гимнастические упражнения: упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Гимнастика с элементами акробатики (3 год обучения)

Акробатические упражнения**:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Прикладно-гимнастические упражнения*:* лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Гимнастика с элементами акробатики (4 год обучения)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический

мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

2.6 Лыжная подготовка (1 год обучения)

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение и совершенствование технике спуска со склонов в основной стойке. Обучение преодолению подъемов ступающим, скользящим шагом. Обучение торможению «полуплугом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Лыжная подготовка (2 год обучения)

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход;
Спуски: в низкой стойке.
Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,
Торможение: “плугом”.

Лыжная подготовка (3 год обучения)

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.
Повороты: “упором”.

Лыжная подготовка (4 год обучения)

Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.

ТЕМА 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

3.1 Игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Караси и щука», «Линейная эстафета», «Салки», «Вызов номеров», «Пустое место», «Два мороза», «Бегуны», «К своим флажкам», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

3.2 Игры на развитие выносливости: «Не давая мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», «Встречная эстафета».

3.3 Игры на развитие силы: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Бег раков», эстафета с набивными мячами.

3.4 Игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Веревочка под ногами», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Защита укрепления», эстафета с прыжками в длину и высоту.

3.5 Игры на развитие ловкости, координации: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Бег пингвинов», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны».

ТЕМА 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных и увлекательных форм физического воспитания при проведении спортивных часов. Они содействуют систематическим занятиям физическими упражнениями, повышают физическую подготовленность, сплачивают коллектив.

При проведении спортивных часов проводятся соревнования по следующим видам:

- подвижные игры из школьной учебной программы;
- «веселые старты» для начальной школы;
- спортивные игры (мини-футбол, пионербол, волейбол и баскетбол, настольный теннис);
- по лыжным гонкам;
- по легкой атлетике.

При проведении спортивных часов соревнования составляются с учетом физической подготовленности учащихся. При проведении соревнований привлекается весь коллектив класса. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают помощниками педагога. По окончании соревнований вывешиваются протоколы, команды-победители награждаются дипломами.

ТЕМА 5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Самыми простыми и массовыми формами при проведении спортивных часов являются самостоятельные игры и спортивные развлечения, которые проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей детей, формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проводятся наиболее понравившиеся подвижные и спортивные игры (для мальчиков - футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис; для девочек – прыжки со скакалкой, «классики», спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, пионербол, настольный теннис, ручной мяч, бадминтон), эстафеты, катания на лыжах.

Самостоятельные игры и развлечения повышают двигательную активность и способствуют укреплению здоровья. Педагог осуществляет организацию самостоятельных игр и развлечений, контроль за техникой безопасности.

ТЕМА 6. УЧАСТИЕ В ПРОГУЛКАХ, ЭКСКУРСИЯХ И ПОХОДАХ

Прогулки и экскурсии проводятся с учащимися 1-2 года обучения, походы организуются для учеников 3-4 года обучения. Эти мероприятия проводятся для каждого класса отдельно. Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

Протяженность маршрутов не должна превышать 5-6 км в оба конца для учащихся 1-2 года обучения, 7-8 км – для 3-4 года обучения. При этом в середине пути необходим отдых в течение 1 часа.

Небольшие прогулки и экскурсии (при минимальном расстоянии) могут проводится в любой учебный день (на территории школы); прогулки и экскурсии на большое расстояние, а так же походы – только в выходные и каникулярные дни.

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

«Спортивный час» проводится преимущественно на открытом воздухе, на школьной площадке или на стадионе.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на простейших тренажёрах, подвижные, народные и спортивные игры, конкурсы, развлечения и т.д. Основная форма урочная, с активным участием учащихся в организации и проведении.

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 учащихся к занятиям.

В подготовительной части используются упражнения с различными предметами: флажками, гимнастическими палками, мячами, обручами и т.п. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся.

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

Если в составе класса 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.

Учитывая интересы учащихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность.

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. Например, начать занятия с медленного равномерного бега, чередуемого с ходьбой, бегом "змейкой", с изменением направления, с преодолением небольших препятствий (гимнастическая палка, прыжковая планка, естественные преграды). Длительность бега, высота и сложность препятствий выбирается в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. После бега следует выполнить несколько общеразвивающих упражнений типа потягиваний, наклонов, приседаний, выпадов, махов и др. Затем перейти к упражнениям, запланированным на данном занятии.

Можно использовать и другие варианты начала занятия. Например, провести с учащимися одну - две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу, преодоление препятствия и т.д. с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Организованная часть занятия под непосредственным руководством учителя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время можно использовать на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений.

Учащиеся начальных 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.

Учащиеся 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 до 25 метров, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность. Разумеется, все эти виды простейших соревнований проводятся в игровой форме.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения содержания программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

1 год обучения

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

2 год обучения

иметь представления:
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

- уметь:
- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

3 год обучения

- иметь представления:
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

4 год обучения

- знать и иметь представления:
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Формы промежуточной аттестации

1-2 год обучения

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Ниже среднего (Бронзовый знак)	Средний уровень (Серебряный знак)	Высокий уровень (Золотой знак)	Ниже среднего (Бронзовый знак)	Средний уровень (Серебряный знак)	Высокий уровень (Золотой знак)
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	илибег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

3-4 год обучения

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Ниже среднего (Бронзовый знак)	Средний уровень (Серебряный знак)	Высокий уровень (Золотой знак)	Ниже среднего (Бронзовый знак)	Средний уровень (Серебряный знак)	Высокий уровень (Золотой знак)
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Сгибание и	9	12	16	5	7	12

	разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
	Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Оценочные и методические материалы

При оценивании показателей физических способностей учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

На занятиях спортивным часом учащимся не выставляется цифровая оценка (отметка).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной организации учебного процесса необходимо иметь материально-техническую базу:

- помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база;
- футбольное поле, беговая легкоатлетическая дорожка, лыжные трассы;
- спортивный инвентарь: мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные), скакалки, обручи, конусы, свистки, секундомеры, инвентарь для настольного тенниса, лыжный инвентарь;
- инструменты для подготовки лыж: мази, парафины, скребки, набор щеток, пробки, утюг, станок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болонова Г.П. Физкультура в начальной школе. «ТЦ Сфера». М. – 2005.
2. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. «Учитель». Волгоград. – 2007.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. /Под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича – М., 2006.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. / НЦ ЭНАС М. – 2002.
5. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы. /Школьная пресса. М. - 2002.
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2013.

7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. «Физкультура и спорт». М. – 2000.
8. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.

Интернет – ресурсы

1. http://standart.edu.ru
2. http://www.razvivashki.ru
3. http://party.fome.ru
4. http://pedagogic.ru
5. http://pedagogic.ru
6. http://gto.ru