

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Мусорка имени Героя Советского  
Союза Петра Владимировича Лапшова муниципального района  
Ставропольский Самарской области

ОБСУЖДЕНО:

на педагогическом совете

ГБОУ СОШ с.Мусорка

ниж /Г.И. Новичкова/

Протокол №1 от «31» 08 2020г

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ СОШ с.Мусорка

ниж /Г.И. Новичкова/

Приказ №36 от «05» 09 2020г.



**Рабочая программа**

Наименование учебного курса **В здоровом теле-здоровый дух**

Направление внеурочной деятельности **спортивно-оздоровительное**

Класс 4

Уровень общего образования **начальная школа**

Срок реализации программы **2020-2021 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего **68 часа в год**

Планирование составлено на основе **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной рабочей программы учебного курса «Наши спортивные достижения. 2-4 классы / Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин. – М.:Академкнига/Учебник (проектная деятельность в начальной школе)».**

**Учебник:**

«Наши спортивные достижения. 2-4 классы / Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин. – М.:Академкнига/Учебник (проектная деятельность в начальной школе)», 2019

Рабочую программу составил учитель начальных классов:

Рыбаков Александр Васильевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МОиН РФ № 1643 от 29.12.2014г.)

Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8.04.2015г №1/15)

Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ с.Мусорка

Положения о рабочей программе учебного предмета, курса ГБОУ СОШ с.Мусорка

Учебного плана ГБОУ СОШ с.Мусорка

Авторской программы «Наши спортивные достижения. 2-4 классы / Р.Г. Чуракова, А.М. Соломатин. – М.:Академкнига/Учебник (проектная деятельность в начальной школе)», 2019

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Данная рабочая программа формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Игра как средство воспитания здорового образа жизни.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни

ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель:**

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:**

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

**Бессюжетные игры.** Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

**Игровые упражнения.** Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в воротца" и др.)

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры (например, "По мостику", "Через ручеек"). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у учителя есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре и, особенно, при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

**Игры с мячом.** Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом;
- доступны детям младшего школьного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. **Ловля мяча.** Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен

захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращении с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	1
4	Игры на развитие внимания: «Воробыи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1

5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Выноны», «Домашние хлопоты»,	1
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16-23	Игра «Пионербол»	7
24-25	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	2
26-27	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	2
28-31	Игра «Пионербол»	4
32-34	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	3
35	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	1
36-40	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	5
41-42	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
43-45	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	3
46-50	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол	5
51	Турнир по пионерболу	1
52-53	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2
54-55	Комплекс ОРУ №6.Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	2
56-57	Подвижные игры с мячом.	2
58	«Веселые старты»	1
59-60	Игра «Пионербол»	2
61	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
62	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
63	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1
64	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1
65-67	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	3
68	Итоговое занятие	1
	ИТОГО:	68