

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Ильмень муниципального района Приволжский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

И.о. зам. директора по УВР
Культяева Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБОУ СОШ пос. Ильмень
Чуркина Ю.С.

(подпись)

«04» июля 2022 г.

(подпись)

«05» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Движение – залог здоровья

Класс 2-4

Количество часов по учебному плану во 2-4 кл. - 34 в год, 1 в неделю.

Рассмотрена на заседании ШМО ГБОУ СОШ пос. Ильмень

Протокол № 5 от «01» июля 2022 г.

Председатель ШМО Буланова В.В.

(ФИО)

(подпись)

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Движение-залог здоровья» разработана на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха по физической культуре для 1-4 классов в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования.

Программа предназначена для учащихся 2-4 классов и рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «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.

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Формы промежуточной аттестации:

- результаты спортивных соревнований (дипломы, грамоты);
- выступление, доклад или сообщение.

1. Планируемые результаты освоения программы курса

Личностными результатами курса «Движение – залог здоровья» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами курса «Движение-залог здоровья» является формирование универсальных учебных действий (далее – УУД).

– Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

– Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

– Коммуникативные УУД:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Предметными результатами курса «Движение-залог здоровья» являются следующие знания и умения:

- представление о двигательном режиме;

- знания о причинах нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

- правила и умения организовать подвижные игры (3-4);

- знание не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

- умение оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

- умение выполнять правила игры.

2. Содержание учебного курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует

появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

2класс

1. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Практические занятия:

1. «Мячик кверху». «Шлепанки».
2. «Шарильщик». «Свечи ставить».
3. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».
4. «Зевак». «Летучий мяч».
5. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».

2. Игры с бегом

Теория. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц ног.

Практические занятия:

1. «Змейка». «Челнок». «Пустое место».
2. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».
3. «Круговые пятнашки». «Берегись». «Ловишки в кругу».
4. «Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки». «Курочки».
5. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». «Лошадки».

3. Игры с прыжками

Теория. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.

Комплекс упражнений для развития мышц ног.

Практические занятия:

1. «Попрыгунчики». «Воробушки и кот». «Котлы». «Классы».2. «Переселение лягушек». «Мешочек».
3. «Петушинный бой». «Солка на одной ноге».4. «Здравствуй, сосед!»
5. «Удочка».

4. Игры малой подвижности

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1. «Краски». «Молчанка». «Фанты». «Колечко».2. «Веревочка». «Телефон». «Летит - не летит».
3. «Камешки». «Мережа». «Море волнуется».4. «Соломинки». «Дятел». «Обыкновенные жмурки».
5. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки». «Слепой козел».6. «Звонок». «Пора, бабушка, в пир».

5. Зимние забавы

Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

1. «Строим крепость».2. «Лепим снеговика».
3. «Меткой стрелок».4. «Взятие снежного городка».
5. «Спортивные зимние соревнования».

6. Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета.

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

1. «Передал – садись». «Мяч среднему». «Парашютисты».2. «Скакалка под ногами». «Тачка». «Челночный бег».

3. «По цепочке». «Команды быстроногих». «Вызов номеров».4. «Дорожки». «Шарик в ложке». «Ведерко с водой».
5. «Кати большой мяч впереди себя». «Поднебески». 6. «Гвозди ковать». «Передача мяча в колонне».
7. «Первыми водокачки». «По камням».8. «Поезд». Закрепление изученных эстафет.

3 класс

1. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Игры с мячом в древности. Чем играли наши предки. Из чего сделали мячи. Разучивание считалок. Разучивание комплексов физических общеукрепляющих упражнений

Практические занятия:

1. «Мячик кверху», «Шлепанки».2. «Шарильщик». «Свечи ставить».
3. «Подстенка». «Перебрасывание мяча».4. «Зевак». «Летучий мяч».
5. «Мяч с топотом». «Гонка мячей».6. «Круг», « Охотник».

2. Игры с бегом

Теория: Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

1. «Змейка». «Челнок». «Пустое место».2. «Пятнашки обыкновенные». «Пятнашки с домом». «Прерванные пятнашки».
3. «Круговые пятнашки». «Берегись». «Ловишки в кругу».4.» Много троих, хватит двоих». «Филин и пташки». «Курочки» .
5. «У медведя во бору». «Гуси-лебеди». «Лошадки». 6. «Палочки – выручалочки». «Стадо». «Горячее место». «Перебежки».
7. «Перебежки Двойные горелки». «Кружева». «Кошка и мышка, с выручалкой». 8. «Горелки». «Горелки с платком». «Мышка и две кошки».

3. Игры с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

2. Игра «Белые медведи». «Тропка».
3. Игра «Карусели». «Тропка».
4. Игра «Удочка». « Запретное движение»
5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».
6. Игра «Заводила». «Петушиный бой». «Шарильщик».
7. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». ». «Горячее место».

4. Игры малой подвижности

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1. «Краски». «Молчанка». «Фанты». «Колечко».
2. «Веревочка». «Телефон». «Летит - не летит».
3. «Камешки». «Мережа». «Море волнуется».
4. «Соломинки». «Дятел». «Обыкновенные жмурки».
5. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки».

5. Зимние забавы

Теория.. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

1. «Строим крепость».
2. «Взятие снежного городка». Спортивные зимние соревнования.

6. Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета.

Разучивание комплекса общеукрепляющих упражнений.

Практические занятия:

1. «Передал – садись». «Мяч среднему».
2. «Парашютисты».

3. «Скакалка под ногами». «Тачка». «Челночный бег».
4. «По цепочке». «Команды быстроногих». «Вызов номеров».
5. «Дорожки». «Шарик в ложке». «Ведерко с водой».

4 класс

1. Игры с мячом

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Практические занятия:

1. Игра «Мяч в центре».
2. Игра «Защищай город».
3. Игра «Мяч среднему».
4. Игра «Стой!».
5. Игра «Мяч – соседу».
6. Игра «Охотники».

2. Игры с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
2. Игра «Белые медведи». «Тропка».
3. Игра «Карусели». «Тропка».
4. Игра «Удочка». « Запретное движение»
5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».
6. Игра «Заводила». «Петушиный бой». «Шарильщик».
7. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». ». «Горячее место».

3. Игры с бегом

Теория. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Бег командами». «Мешочек». «Городок». «Лиса в курятнике».
2. Игра «Третий лишний». «Змейки». «Перебежки с выручкой».
3. Игра «Круговая лапта». «Русская лапта». «Прерванные пятнашки».
4. Игра «Выше ноги от земли». «Салки с ленточкой». «Салки с приседаниями». «Змейки».
5. Игра. «Салки в висе». «Салки с приседаниями». «Давай руку».
6. Игра «Салки с прыжками на одной ноге». «Ловкие ребята». «Ёлочки».
7. Игра «Салки с элементами координирующей гимнастики». «Где салка?» «Палочка – выручалочка».
8. Игра «Ловкие перебежки». «Пятнашки в кругу». «Караси и щуки». «Медведи».

4. Зимние забавы

Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

- 1.Игра «Снежком по мячу».
- 2.Игра «Быстрый лыжник».
- 3.Игра «пустое место». «За мной».

4. Зимние эстафеты

5. Эстафеты

Теория. Правила проведения эстафет.

Практические занятия:

- 1.Большая эстафета по кругу.
- 2.Эстафета «звёздочкой».
3. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». «Кто первый?». Ритмичная эстафета.
- 4.Эстафеты с доставанием подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. Эстафета линейная с прыжками.
- 5.Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. Эстафета с лазанием, перелезанием и подлезанием.

6. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. Эстафета «веревочка под ногами». Эстафета со скакалкой над головой..

6. Игры малой подвижности

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1. Игра «Что изменилось?» «Посадка картофеля».
2. Игра «Слушай сигнал». «Лягушка и цапля».
3. Игра « Угадай, кто это?» «Музыкальные змейки»

3. Тематическое планирование

2 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов	Форма проведения	ЭОР
1	Игры с мячом	5	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/
2	Игры с бегом	5	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/
3	Игры с прыжками	5	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
4	Игры малой подвижности	6	Урок - игра	https://multiurok.ru/files/ighry-maloi-podvizhnosti-na-pieriemienie.html
5	Зимние забавы	5	Урок - игра	https://infourok.ru/zimnie-podvizhnye-igry-dlya-1-4-klassov-5496308.html
6	Эстафеты	8	Урок - соревнование	https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-yestafety-dlja-mladshih-shkolnikov.html

3 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов	Форма проведения	ЭОР
1	Игры с мячом	6	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/
2	Игры с бегом	8	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/
3	Игры с прыжками	7	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
4	Игры малой подвижности	5	Урок - игра	https://multiurok.ru/files/ighry-

				maloi-podvizhnosti-na-pieriemienie.html
5	Зимние забавы	3	Урок - игра	https://infourok.ru/zimnie-podvizhnye-igry-dlya-1-4-klassov-5496308.html
6	Эстафеты	5	Урок-соревнование	https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-yestafety-dlja-mladshih-shkolnikov.html

4 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов	Форма проведения	ЭОР
1	Игры с мячом	6	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/
2	Игры с бегом	8	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/
3	Игры с прыжками	7	Урок - игра	https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
4	Зимние забавы	4	Урок - игра	https://infourok.ru/zimnie-podvizhnye-igry-dlya-1-4-klassov-5496308.html
5	Эстафеты	6	Урок-соревнование	https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-yestafety-dlja-mladshih-shkolnikov.html
6	Игры малой подвижности	3	Урок - игра	https://multiurok.ru/files/igry-maloi-podvizhnosti-na-pieriemienie.html