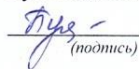


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа пос. Ильмень муниципального района  
Приволжский Самарской области

Рассмотрена  
на заседании  
методического объединения

Протокол № 1  
от «29» 08.2019 г.

Руководитель МО

  
(подпись)

/Буланова В.В./  
(ФИО)

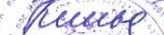
Проверена  
зам. директора по УВР

 /Н.Л. Культяева/

«30» 08. 2019 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ пос. Ильмень

 /М.Ю. Кильдюшова/

«02» 09. 2019 г.



**Рабочая программа по предмету**

**"Движение - залог здоровья"**

**(2-4 кл.)**

# 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 (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.

### **Цели изучения по каждому разделу**

#### **«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### **«Эстафеты»**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

## **2класс**

### **1. Игры с мячом (5часов)**

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 (5 часов)**

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 (5 часов)**

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 (6 часов)**

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 (5 часов)**

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 (8 часов)**

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 (6 часов)**

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 (8 часов)**

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». «Куручки» .
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 (7 часов).**

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 (5 часов)**

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. «Веребочка». «Телефон». «Летит - не летит».
3. «Камешки». «Мережа». «Море волнуется».
4. «Соломинки». «Дятел». «Обыкновенные жмурки».
5. «Жмурки на местах». «Круговые жмурки».

#### **5. Зимние забавы (2 часа)**

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

Практические занятия:

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

#### **6. Эстафеты (5 часов)**

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 год обучения**

##### **1. Игры с мячом (6 часов)**

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 (7 часов).**

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 (8 часов).**

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 (4 часа).**

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 (6 часов).**

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 (3 часа).**

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**

| <b>№</b> | <b>Содержание программы</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|-----------------------------|---------------------|
| <b>1</b> | Игры с мячом                | 5                   |
| <b>2</b> | Игры с бегом                | 5                   |
| <b>3</b> | Игры с прыжками             | 5                   |
| <b>4</b> | Игры малой подвижности      | 6                   |
| <b>5</b> | Зимние забавы               | 5                   |
| <b>6</b> | Эстафеты                    | 8                   |

### **3класс**

| <b>№</b> | <b>Содержание программы</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|-----------------------------|---------------------|
| <b>1</b> | Игры с мячом                | 6                   |
| <b>2</b> | Игры с бегом                | 8                   |
| <b>3</b> | Игры с прыжками             | 7                   |
| <b>4</b> | Игры малой подвижности      | 5                   |
| <b>5</b> | Зимние забавы               | 3                   |
| <b>6</b> | эстафеты                    | 5                   |

### **4 класс**

| <b>№</b> | <b>Содержание программы</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|-----------------------------|---------------------|
| <b>1</b> | Игры с мячом                | 6                   |
| <b>2</b> | Игры с бегом                | 8                   |
| <b>3</b> | Игры с прыжками             | 7                   |
| <b>4</b> | Зимние забавы               | 4                   |
| <b>5</b> | Эстафеты                    | 6                   |

|   |                        |   |
|---|------------------------|---|
| 6 | Игры малой подвижности | 3 |
|---|------------------------|---|

## **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.