

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 17 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена на заседании МО
учителей начальной школы
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г

Согласована
Заместитель директора по УВР
_____ А.Ш.Буланкина
«30» августа 2023 г.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ № 17 г.
Сызрани
_____ Т.В. Фомина
Приказ № 361/од
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья »
для обучающихся 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» для учащихся 4 классов разработана на основе:

- Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2019г., ООП СОО и учебного плана ГБОУ СОШ № 17 г. Сызрани.

Актуальность. Важность программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности сложно переоценить. Для подвижных игр характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля и броски мяча осуществляемые в единоборстве с соперником. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Спортивные игры как средство физического воспитания нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача:

- *укрепление здоровья.*
- *совершенствование физического развития.*

2. Образовательная задача.

- *обучение основам техники и тактики подвижных игр.*
- *развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;*
- *формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.*

3. Воспитательная задача.

4. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям подвижным играм.

5. Воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительные особенности программы: программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на спортивной площадке пришкольной территории.

Особенности возрастной группы детей: Рекомендуется для учащихся 4 классов. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю)

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: в результате освоения программы обучающиеся показывают уровень усвоенных навыков в рамках внутришкольных соревнований по отдельным видам спорта.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
с указанием форм организации и видов деятельности

4 КЛАССЫ

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание курса внеурочной деятельности</i>	<i>Формы проведения занятий</i>
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Передачи и ловля мяча.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Уметь выполнять и демонстрировать: Разучивание подачи мяча.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
3	Стойка игрока (исходные положения).	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
4	Стойка игрока (исходные положения).	Уметь выполнять и демонстрировать: Передачи и приём мяча через сетку – встречная эстафета.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
5	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
6	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Уметь выполнять и демонстрировать: Броски мяча в прыжке. 2 ^х сторонняя игра. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
9	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
10	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
11	Прямой нападающий удар.	Игра с применением технических и тактических приёмов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
12	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
13	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать:	Работа в командах.

		Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Проведение спортивной игры.
14	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
15	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Игра с применением технических и тактических приёмов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
16	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять и демонстрировать: Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
17	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
18	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Уметь выполнять и демонстрировать: Комбинации различных видов ведения мяча и бросков.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
19	Эстафеты с различными способами перемещений.	Уметь выполнять и демонстрировать: Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
20	Эстафеты с различными способами перемещений.	Уметь выполнять и демонстрировать: Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
21	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
22	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
23	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
24	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.

		Применение обманных движений.	
25	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
26	Совершенствование верхней прямой подачи.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
27	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
28	Игровое занятие.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
29	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
31	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
32	Верхняя передача мяча в парах.	Уметь выполнять и демонстрировать: Игровые упр-я с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма. Обучение защите против игрока с мячом.	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
33	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
34	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	Уметь выполнять и демонстрировать: Совер-е техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	Работа в командах. Проведение спортивной игры.
ВСЕГО:			34

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
освоения курса внеурочной деятельности**

4 КЛАССЫ

Личностные УУД:

- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;
- понимание роли спорта в укреплении здоровья.

Познавательные УУД:

- Рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в подвижных играх.

Регулятивные УУД:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по курсу «Азбука здоровья»

4 КЛАССЫ

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>ЭОР</i>
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
3	Стойка игрока (исходные положения).	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
4	Стойка игрока (исходные положения).	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
5	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
6	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
9	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
10	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
11	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ

			www.gto.ru (сайтГТО)
12	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
13	Игровое занятие.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
14	Игровое занятие.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
15	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
16	Прямой нападающий удар.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
17	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
18	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
19	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
20	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
21	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
22	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
23	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
24	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
25	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
26	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
27	Игровое занятие.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
28	Игровое занятие.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)

29	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
31	Верхняя передача мяча в парах.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
32	Верхняя передача мяча в парах.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
33	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
34	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.	1	http://ru.sport-wiki.org/ , РЭШ www.gto.ru (сайтГТО)
ВСЕГО		34	

