

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Криволучье-Ивановка муниципального района Красноармейский Самарской области

Проверено  
Зам. директор по УВР

\_\_\_\_\_М.Н.Настаева  
(подпись)  
«29»августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ  
с.Криволучье-Ивановка

\_\_\_\_\_Г.М.Ефименко  
(подпись)  
«29»августа 2022 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): «Спортивный час». Класс: 4

Количество часов по учебному плану: **34** в год **1** в неделю.

Рассмотрена на заседании МО Естественно-научного цикла  
Протокол №1 от «29»августа 2022 г.  
Председатель МО Баранов С.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>Содержание курса.....</b>	<b>4</b>
<b>Планируемые результаты.....</b>	<b>6</b>
Личностные результаты.....	7
Метапредметные результаты.....	7
Предметные результаты.....	7
<b>Тематическое планирование.....</b>	<b>9</b>

## Пояснительная записка

Программа «Спортивный час» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4 классе в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни. В 4 классе- 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Актуальность.** Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **. Цель программы:**

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи программы:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

## Содержание программы (4 класс)

### Раздел I

#### Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12ч)

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый» образ жизни.

##### **Тема 1. Гигиена повседневного быта (2ч)**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

*Практика:* Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

##### **Тема 2. Физическое развитие (2ч)**

*Практика:* Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

*Практика:* правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

##### **Тема 3. Формирование правильной осанки (2ч)**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

*Практика:* Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

##### **Тема 4. Основы самоконтроля (2ч)**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

*Практика:* Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

##### **Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья (2ч)**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

*Практика:* Обучение точечному массажу.

##### **Тема 6. Профилактика близорукости (2ч)**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Профилактика близорукости.

*Практика:* Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

### Раздел II

#### Воспитание двигательных способностей (2ч)

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

**Тема 1. Что значит быть ловким?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Выносливость и сила – двигательные способности человека.

*Практика:* Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

**Раздел III**

**Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)**

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

**Тема 1. Прикладные умения и навыки (6ч)**

**(6 часов: практические занятия-6 часов)**

*Практика:* Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра.

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

**Тема 2. Основные виды движения (10ч)**

**(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)**

*Теория:* Основной вид движения – метание. Фазы метания.

*Практика:* Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

**Раздел IV**

**Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (4ч)**

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

**Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности (4ч)**

**(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)**

*Теория:* Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

*Практика:* Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

## Планируемые результаты.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы.**

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивный час» обучающиеся должны:

#### **знать:**

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности<sup>4</sup>
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

#### **уметь:**

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

### **Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **Личностные результаты.**

*У обучающихся будут сформированы следующие умения:*

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный час» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Качества личности, которые могут быть развиты у обучающиеся в процессе реализации программы**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств**:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие

**качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Тео рия</b>	<b>Прак тика</b>
<b>Раздел 1.«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни» (12ч)</b>			
1	<b>Гигиена повседневного быта.</b> Красивая улыбка человека	1	
2	Практическая работа «Уход за зубами»		1
3	<b>Физическое развитие младшего школьника.</b> Факторы влияющие на рост и вес человека	1	
4	Практическая работа «Здоровое питание»		1
5	<b>Формирование правильной осанки.</b> Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»		1
7	<b>Основы самоконтроля.</b> Показатели самоконтроля	1	
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»		1
9	<b>Средства и методы сохранения здоровья.</b> Точечный массаж	1	
10	Обучение основам точечного массажа		1
11	<b>Профилактика близорукости.</b> Близорукость и здоровье человека	1	
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»		1
<b>Раздел 2 «Воспитание двигательных способностей» (2ч)</b>			
13	<b>Что значит быть сильным и ловким?</b> Выносливость и сила.	1	
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»		1
<b>Раздел 3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16ч)</b>			
15	<b>Прикладные умения и навыки.</b> Движения при преодолении препятствий		1
16	Спортивно-военизирован ная игра		1
17	Катание с горы на лыжах		1
18	Лыжная эстафета		1
19	Прогулка на лыжах		1
20	Чтоб забыть про докторов		1

21	<b>Основные виды движения.</b> Метание.	1	
22	Способы метания		1
23	Упражнения с большим мячом.		1
24	Метание малого мяча		1
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»		1
26	Метание на дальность		1
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	
28	Весёлые старты		1
29	Фазы метания	1	
30	Игры на свежем воздухе		1
<b>Раздел 4 «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» (4ч)</b>			
31	<b>Методика проведения малых форм двигательной активности.</b> Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	
32	Упражнения и игры для динамической паузы		1
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»		1
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»		1
<b>Всего 34 часа</b>		<b>11</b>	<b>23</b>