

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Журавенская средняя школа»**

Директор школы

Приказ от «31 » августа 2019 г. №816 от

Утверждаю  
Т.Н. Кононова



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивный час «Чемпион»  
4 класс  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Составитель: Бурлаков Никита Сергеевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории**

**2019 год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивный час «Чемпион» для 4 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Журавенская средняя школа» и на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.– М.: «Просвещение», 2013

Программа рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю в соответствии с годовым календарным графиком.

### **Цель программы**

Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### **Задачи:**

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у выпускников стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у выпускников, чувство взаимопонимания, поддержки.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

#### **Познавательные УУД:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

***Регулятивные УУД:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

***Коммуникативные УУД:***

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,держанность, рассудительность;

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Игры с бегом (5ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

### **Игры с мячом (5ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

### **Игры с прыжками (5 ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

### **Зимние забавы (5 ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

### **Кто сильнее? (5ч)**

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

### **Игры-аттракционы (5 ч)**

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

### **Игры-эстафеты (5 ч)**

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

### **Формы организации и виды деятельности**

Основным видом деятельности является спортивно - игровая.

#### **Форма организации деятельности:**

- Беседа
- Эстафета
- Спортивная игра
- Соревнование

### **Тематическое планирование**

<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов</b>
1. Игры с бегом	5
2. Игры с мячом	5
3. Игры с прыжками	5
4. Зимние забавы	5
5. Кто сильнее?	5
6. Игры-аттракционы	5
7. Игры-эстафеты	5
<b>Всего</b>	<b>35</b>

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки
<b>Игры с бегом</b>				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция. «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	<p><b>Познакомятся</b> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом.</p> <p><b>Узнают</b> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.</p> <p><b>Будут развивать</b> быстроту, выносливость, смекалку.</p>	02.09.19 - 06.09.19	
2.	Игра «Палочки – выручалочки		09.09.19 - 13.09.19	
3.	Игра «Много троих, хватит двоих		16.09.19 - 20.09.19	
4.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи		23.09.19 - 27.09.19	
5.	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах»		30.09.19 - 04.10.19	
<b>Игры с мячом</b>				
6.	Игра «Летучий мяч».	<p><b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.</p> <p><b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.</p> <p><b>Будут развивать</b> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас)</p>	07.10.19 - 11.10.19	
7.	Игра «Гонка мячей»		14.10.19 - 18.10.19	
8.	Игры «Стой!», «Пушбол»		21.10.19 - 25.10.19	
9.	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу»		28.10.19 - 01.11.19	
10.	Игра «Попади в цель»		11.11.19 - 15.11.19	
<b>Игры с прыжками</b>				
11.	Игра «Кружилиха».	<p><b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время</p>	18.11.19.-22.11.19	
12.	Игра «Скалка-подскакалка»		25.11.19 - 29.11.19	

13.	Игра «Придумай и покажи».	занятий на спортивной площадке и спортивном зале. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. <b>Будут совершенствовать</b> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	02.12.19 - 06.12.19	
14.	Игра «Успей пробежать!»		09.12.19 - 13.12.19	
15.	Игра «Под скакалкой на месте»		16.12.19 - 20.12.19	

### Зимние забавы

16.	Игра «Снежный тир».	<b>Повторят</b> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. <b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»	23.12.19 - 27.12.19	
17.	Игра «На санках с пересадкой».		13.01.20 - 17.01.20	
18.	Игра «Строим крепость».		20.01.20 - 24.01.20	
19.	Игра «Осада снежной крепости».		03.02.20 - 07.02.20	

20.	Игра «Лепим снеговика»	<b>Повторят</b> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. <b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»	10.02.20 - 14.02.20	

### Кто сильнее?

21.	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке. <b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. <b>Будут совершенствовать</b> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты	17.02.20 - 21.02.20	
22.	Игра «Сильная хватка». - разбойники».		24.02.20 - 28.02.20	
23.	Игра «Борьба за палку», «Скачки»		02.03.20 – 06.03.20	
24.	. Игра «Выталкивание в приседе».		09.03.20 – 13.03.20	

		реакции .		
25.	Игры «Тяни в круг», «Слон»		16.03.20 – 20.03.20	
<b>Игры-аттракционы</b>				
26.	Неуловимый шнур	<b>Узнают</b> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх	30.03.20 - 03.04.20	
27.	Игра «Борьба за палку», «Скачки»		06.04.20 – 10.04.20	
28.	Игра «Вокруг стульев».	<b>Научатся</b> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.	06.04.20 – 10.04.20	
29.	Игра «Вернись в круг».		13.04.20 – 17.04.20	
30.	Игра «Быстрые пальцы».	<b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.	20.04.20 – 24.04.20	
<b>Игры-эстафеты</b>				
31.	Эстафета с передачей мяча.	<b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	27.04.20 – 01.05.20	
32.	Весёлая эстафета с воздушными шарами.		04.05.20 – 08.05.20	
33.	Встречная эстафета	<b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся	11.05.20 – 15.05.20	
34.	Эстафета по кругу		18.05.20 – 22.05.20	
35.	Резерв.	взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. <b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.	25.05.20 – 29.05.20	

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол от «30» августа 2019г. №1  
Chv (Е.Н. Синтяева)

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Е.Н.- (Е.Н. Мокроусова)  
«30» августа 2019г.