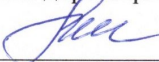


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Кинеля Самарской области имени Героя Советского Союза Г.П.Кучкина

« ПРОВЕРЕНО »

Зам. директора по учебной части

 Меркулова О.Ю.

« 30 » августа 2019 г.

« УТВЕРЖДЕНО »

Директор ГБОУ СОШ №1 города Кинеля



Деженина Е.А.

от « 31 » августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	«Крепыш»
Класс	4
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Гарлецкая Светлана Александровна
Количество часов по учебному плану	2ч в 4 классе
— в неделю	68ч (4кл)
— в год	

« РАССМОТРЕНО »

на Методическом объединении учителей  
начальных классов

Протокол № 1 от « 29 » августа 2019 г.

Кинель  
2019/2020 учебный год

## Пояснительная записка

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные часы.

Программа по курсу «Крепыш» для учащихся четвертых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью курса «Крепыш»** является снятие у учащихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Крепыш», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

*Курс «Крепыш» осваивается на принципах:*

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,

- преемственности урочных и внеурочных работ.

Рабочая программа ГБОУ СОШ №1 города Кинеля по предмету «Крепыш» на уровне начального общего образования разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года и требования ФГОС второго поколения основного общего образования.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

В учебном плане ГБОУ СОШ №1 города Кинеля на изучение предмета «Крепыш» на базовом уровне в 4-м классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Крепыш»**

По окончании изучения курса «Крепыш» в четвёртом классе в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Планируемые результаты

По окончании четвертого класса начальной школы учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Содержание программы

Раздел программы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные игры	Подвижные игры. Изучение и участие в подвижных играх.	<i>Правильно выстраивать</i> речь в устной форме. выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий. <i>Уметь слушать</i> собеседника. <i>Уметь договариваться</i> , находить общее решение, <i>сохранять</i> доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, <i>уметь</i> с помощью вопросов получать

		<p>необходимые сведения от партнера по деятельности.</p> <p><i>Учитывать</i> разные мнения и умение обосновать собственное.</p> <p>Эмоционально - позитивное отношение к процессу сотрудничества.</p> <p><i>Определять</i> последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <p><i>Составлять</i> последовательность действий.</p> <p><i>Сопоставлять</i> способы действия и его результат с заданным эталоном.</p>
--	--	---

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Крепыш» в 4 классе «А»**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-3	Игра с элементами ОРУ «Класс, смирно!»	3
4-6	Игра с элементами ОРУ: «Запрещенное движение»	3
7-9	Игры с бегом: «Конники – спортсмены», «Гуси – лебеди»	3
10-12	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Разучивание и закрепление.	3
13-14	Игры с элементами ОРУ: «Перемена мест», «День и ночь!» .	2

15-16	Игры с бегом: «Два мороза» – разучивание. Национальная игра «В раю оленьих троп».	2
17-19	Игры с мячом: «Перемени мяч», «Ловушки с мячом».	3
20-21	Игры с обручами: «Упасть не давай», «Пролезай – убегай».	2
22-24	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	3
25-27	Игры с бегом: «Салки», «К своим флажкам!».	3
28-30	Игры в снежки: «Защитники крепости», «Нападение акулы».	3
31-33	Игра «Быстрые упряжки».	3
34-36	Игры на санках. «На санки», «Гонки санок».	3
37-39	Подвижные игры «Трамвай», «Пройди и не задень».	3
40-42	Народная игра «Салки».	3
43-45	Эстафеты с лазаньем и перелезанием.	3
46-48	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек»; «Быстрый олень».	3
49-52	Игры с прыжками: «Удочка», «Прыгающие воробушки». «Быстрый олень».	4
53-55	Игры с лентами (веревочкой): «Поймай ленту», «Удав стягивает кольцо».	3
56-59	Игры с элементами прыжков в длину: «Через ручеек»; «Быстрый олень».	4
60-64	Игры у гимнастической стенки – по выбору детей игры: «Карусель», «Замри».	5
65-66	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки».	2
67-68	Игры-эстафеты с бегом и мячом.	2

**Предмет «Крепыш» обеспечивается следующим учебно-методическим комплектом:**

1. А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2018
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2018
3. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе.