

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жуковская средняя школа № 5**

347423 ст. Жуковская, ул. Центральная площадь – 2, тел/факс8(86377) 57-1-32 E-mail: shkolazhukovskaya@km.ru

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
по МБОУ Жуковской СШ №5
от 28.08.2020 № 50

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
(спортивно-оздоровительное направление)
3 класс
срок реализации 1 год**

Автор-составитель:
Кузнецов Владимир Иванович
учитель физической культуры

ст. Жуковская

2020-2021уч.г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровей-ка» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на :

3 класс – 68 занятий по 2 занятия в неделю;

В 3 классе занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников,

инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка»

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 20 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 20 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 28 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровейка»

К концу 3 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;	<ul style="list-style-type: none">вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;Управлять своими эмоциями;	<ul style="list-style-type: none">Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;Владеть различными формами игровой деятельности.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
 - козел гимнастический,
 - перекладина гимнастическая (пристеночная),
 - стенка гимнастическая,
 - скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
 - комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
 - мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
 - палка гимнастическая,
 - скакалка детская,
 - мат гимнастический,
 - коврики: гимнастические, массажные,
 - кегли,
 - обруч пластиковый детский,
 - планка для прыжков в высоту,
 - стойка для прыжков в высоту,
 - флажки: разметочные с опорой, стартовые,
 - лента финишная.

**Тематическое планирование
3 класс– 68 часов**

№	план	факт	Тема занятия	Кол-во Час.	Задачи	Место проведения
1-2	03.09 04.09		Правила техники безопасности на занятиях. Игры с элементами легкой атлетики «Метатели»	2	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка
3-4	10.09 11.09		игра «Пустое место»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
5-6	17.09 18.09		игра « У ребят порядок строгий»	2	развитие двигательных навыков	спортивная площадка
7-8	24.09 25.09		игра «К своим флажкам»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
9-10	01.10 02.10		игра «Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
11-12	08.10 09.10		Веселые старты «Лабиринт»	2	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал
13-14	15.10 16.10		«Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал
15-16	22.10 23.10		«Играй, играй, мяч не теряй»	2	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал
17-18	05.11 06.11		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
19-20	12.11 13.11		ритмическая гимнастика «Исправь осанку»»	2	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал

21-24	19.11 20.11 26.11 27.11		Упражнения на согласованность движений с музыкой	4	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал
25-26	03.12 04.12		игра «Зайцы в огороде»	2	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
27-32	10.12 11.12 17.12 18.12 24.12 25.12		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	6	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал
33-34	14.01 15.01		Ритмические упражнения с обручами	2	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал
35-36	21.01 22.01		игра «Верёвочка под ногами»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка
37-38	28.01 29.01		«Гимнасты»	2	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал
39-40	04.02 05.02		Подвижные игры на основе акробатики Игра «Бой петухов»	2	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка
41-42	11.02 12.02		Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка
43-44	18.02 19.02		Игра «Змейка»	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка
45-46	25.02 26.02		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка
47-58	04.03 05.03		Игра «Не урони мешочек».	4	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка

49-50	11.03 12.03		Игра «Альпинисты»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	снежная площадка
51-52	18.03 19.03		подвижные игры игры на внимание и быстроту «Поезд»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал
53-54	01.04 02.04		игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
55-60	08.04 09.04 15.04 16.04 22.04 23.04		«Веселые старты» Старт группами Командный бег	6	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка
61-64	29.04 30.04 06.05 07.05		«Мини-гандбол»	4	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка
65-68	13.05 14.05 20.05 21.05		Повторение изученных игр	4	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка

**Лист корректировки программы
(календарно-тематического планирования)
2020/2021 учебный год**

Дата проведения урока по плану	Дата фактического проведения урока	Тема	Количество часов по плану	Количество часов фактическое	Причина корректировки	Способ корректировки
05.11 06.11	12.11	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	2	1	Приказ Дубовского РОО № 70 от 27.10.2020	Объединение подобных тем
12.11 13.11	13.11	Ритмическая гимнастика «Исправь осанку»»	2	1		Объединение подобных тем

**Лист корректировки программы
(календарно-тематического планирования)
2020/2021 учебный год**

Дата проведения урока по плану	Дата фактического проведения урока	Тема	Количество часов по плану	Количество часов фактическое	Причина корректировки	Способ корректировки
06.05 07.05	13.05 14.05	«Мини-гандбол»			Приказ МБОУ Жуковской СШ №5 от 30.04.2021 №19	Перемещение даты
13.05 14.05 20.05 21.05	20.05 21.05 27.05 28.05	Повторение изученных игр				Перемещение даты