

**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)
4 класс
Срок реализации 1 год**

Автор-составитель:
Волкова Екатерина Алексеевна
учитель физической культуры, ОБЖ

ст. Жуковская, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления спортивный час «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». Программа рассчитана на 64 занятия (по 45 мин.) для обучающихся 4 класса.

В 4 классе занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 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 «Здоровей-ка»

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.

Тематический план спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка»

| № п/п | Разделы | 4 класс | |
|----------|---------------------------------------------------|------------|----|
| | | Т | П |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися | | |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств | | |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | 2 | 16 |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 2 | 18 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | 2 | 14 |
| 6 | Игры с элементами гимнастики и основ акробатики | 2 | 12 |
| 7 | Игры по выбору детей | | |
| | Всего часов | 64 | |

4 класс (64 часа в год)

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 – 23 занятия

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

**Тематическое планирование
4 класс – 62 часа**

| № | дата | | тема занятия | ко л- во час ов | Задачи | Место проведения |
|-------|----------------|--|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1-2 | 02.09 07.09 | | <u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон» | 2 | формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях | стадион |
| 3-4 | 09.09 14.09 | | игра «Чай-чай выручай» | 2 | развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма | площадка |
| 5-6 | 16.09 21.09 | | игра «День и ночь» | 2 | совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы | площадка |
| 7-8 | 23.09 28.09 | | игра «Вызовы» | 2 | воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки | площадка |
| 9-10 | 30.09 05.10 | | игра «Гонка мячей по кругу» | 2 | совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки | стадион |
| 11-12 | 07.10 12.10 | | Прыжки в длину | 2 | развивать навык прыжков на одной и двух ногах | площадка |
| 13-14 | 14.10 19.10 | | игра «Караси и щука» | 2 | воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия | спортивный зал |
| 15-16 | 21.10 02.11 | | игра «Кто выше?» | 2 | развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ | зал, площадка |
| 17-18 | 09.11 11.11 | | игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | 2 | усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании | спортивный зал |
| 19-20 | 16.11 18.11 | | <u>ритмическая гимнастика</u> игра ««Веселые ладошки»» | 2 | Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма | зал |
| 21-22 | 23.11 25.11 | | игра «Веселый зоопарк» | 2 | развивать умение передавать движения животных в | зал |

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | | | | ритмичном танце | |
| 23-24 | 30.11 02.12 | | «Красивая спина» | 2 | развитие правильной осанки, умения правильно ходить | спортивный зал |
| 25-26 | 07.12 09.12 | | игра «Дружные ребята» | 2 | Проверить координацию движений ребёнка | спортивный зал |
| 27-30 | 14.12 16.12 21.12 23.12 | | игра «Веселый сапожок » | 4 | Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | спортивный зал |
| 31-36 | 28.12 11.01 13.01 18.01 20.01 25.01 | | "Непоседы" | 6 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал |
| 37-38 | 27.01 01.02 | | игра «Ритмическая мозаика» | 2 | закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | спортивный зал |
| 39-40 | 03.02 08.02 | | Подвижные игры на основе акробатики Игра «Бой петухов» | 2 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | спортивный зал |
| 41-42 | 10.02 15.02 | | Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом | 2 | Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). | спортивный зал |
| 43-44 | 17.02 22.02 | | Игра «Змейка» | 2 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | спортивный зал |
| 45-46 | 24.02 01.03 | | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 2 | Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. | спортивный зал |
| 47-48 | 03.03 10.03 | | Игра «Не урони мешочек». | 2 | Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | спортивный зал |

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|----------------|------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 49-51 | 15.03 17.03 22.03 | | Игра «Альпинисты» | 2 | Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке | спортивный зал |
| 52-53 | 05.04 07.04 | | Игра «Через холодный ручей» | 2 | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | спортивный зал |
| 54-55 | 12.04 14.04 | | <u>подвижные игры</u> игры и эстафеты с мячами | 2 | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | спортивный зал |
| 56-57 | 19.04 21.04 | | игра «Класс, смирно!» | 2 | усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции. | зал, площадка |
| 58-59 | 26.04 28.04 | | Броски мяча в корзину | 2 | развитие меткости | спортивный зал |
| 60-61 | 05.05 12.05 | 12.05 17.05 | игра «Боулинг» | 2 | развитие меткости, внимания | спортивный зал |
| 62 | 17.05 | 19.05 | игра «Картошка» | 1 | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | площадка |
| 63 | 19.05 | 24.05 | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 | развивать умение прыгать через скакалку | площадка |
| 64 | 24.05 | 26.05 | игра «Веселые пингвинята» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал |

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Здоровей-ка»

К концу 4 класса:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> определять уровень развития физических качеств; договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; | <ul style="list-style-type: none"> Управлять своими эмоциями; Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на | <ul style="list-style-type: none"> Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. | <p>примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать режим дня и правила личной гигиены. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

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.