Подписан: Дегурко Татьяна Валентиновна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МБОУ Жуковская СШ № 5, CN=Дегурко Татьяна Валентиновна, E=shkolazhukovskaya@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.12.15 18:23:41+03'00'

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

«Рассмотрено»
на ШМО учителей
начальных классов
_____ Е.В.Полубедова
Протокол №1 от 26.08. 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР
_____ О.В.Мелешкина
30.08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Жуковской СШ№5
_____ Т.В. Дегурко
Приказ № 48 от 30.08.2021г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень общего образования : начальное общее, 2 класс
Количество часов в неделю: 2 часа в неделю **(68 ч в год)**

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».

2021-2022 уч.год

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».

1. **Программа разработана на основе:**
2. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
4. Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
5. приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
8. Программы воспитания МБОУ Жуковской СШ №5;
9. Учебного плана МБОУ Жуковской СШ №5 на 2021-2022 учебный год

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ Жуковской СШ №5 на 2021-2022 учебный год количество часов по курсу:

Здоровейка — 68 ч (2 часа в неделю)

В 1-й четверти — 16

Во 2-й четверти —16

В 3-й четверти — 22

В 4-й четверти - 14

Во 2 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 «Здоровей-ка»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направленно на воспитание высоконравственных, 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 «Здоровей-ка»

№		2 класс	Модуль

п/п	Разделы	т	п	Школьный урок
1	Игры на взаимодействие между учащимися			История возникновения Олимпийских игр.История создания лыжного спорта.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Спортивные игры. Беседа «Здоровый образ жизни».
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств			
3	Игры с элементами легкой атлетики	2	15	
4	Игры с элементами ритмической гимнастики	2	17	
5	Игры с элементами спортивных игр	2	13	
6	Игры с элементами акробатики	2	11	
7	Игры по выбору детей		4	
	Всего часов	68		

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Здоровей-ка»

2 класс
(68 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 17 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 – 19 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 – 32 занятий

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

Тематическое планирование
2 класс– 64 часа

№	план		**Тема занятия**	**К-во Ч.**	**Задачи**	**Место проведения**
1-2	02.09		**игры с**	2	развитие меткости, внимания,	спортивная

	03.09		**<u>элементами легкой атлетики</u>** «Метатели»		быстроты реакции	площадка
3-4	09.09 10.09		игра «Пустое место»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
5-6	16.09 17.09		игра « У ребят порядок строгий»	2	развитие двигательных навыков	спортивная площадка
7-8	23.09 24.09		игра «К своим флажкам»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка
9-10	30.09 01.10		игра «Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка
11-12	07.10 08.10		Веселые старты «Лабиринт»	2	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал
13-14	14.10 15.10		«Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал
15-16	21.10 22.10		«Играй, играй, мяч не теряй»	2	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал
17-18	05.11 11.11		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 18.11		**<u>ритмическая гимнастика</u>** «Исправь осанку»»	2	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал
21-24	19.11 25.11 26.11 02.12		Упражнения на согласованность движений с музыкой	4	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал
25-26	03.12 09.12		игра «Зайцы в огороде»	2	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в	спортивная площадка

					пространстве	
27-32	10.12 16.12 17.12 23.12 24.12 30.12		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	6	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал
33-34	13.01 14.01		Ритмические упражнения с обручами	2	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал
35-36	20.01 21.01		игра «Верёвочка под ногами»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка
37-38	27.01 28.01		«Гимнасты»	2	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал
39-40	03.02 04.02		**Подвижные игры на основе акробатики** Игра «Бой петухов»	2	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка
41-42	10.02 11.02		Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка
43-44	17.02 18.02		Игра «Змейка»	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка
45-46	24.02 25.02		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка

47-50	03.03 04.03 10.03 11.03		Игра «Не урони мешочек».	4	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка
51-52	17.03 18.03		Игра «Альпинисты»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	снежная площадка
53-54	24.03 25.03		**подвижные игры** игры на внимание и быстроту «Поезд»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал
55-56	07.04 08.04		игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
57-62	14.04 15.04 21.04 22.04 28.04 29.04		«Веселые старты» Старт группами Командный бег	6	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка
63-64	05.05 06.05		«Мини-гандбол»	2	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка
65-68	12.05 13.05 19.05 20.05		игры на внимание и быстроту	4	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	Спортивная площадка

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Здоровей-ка»

К концу 2 класса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

• ести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; • роявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;	• ести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • правлять своими эмоциями;	• нать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; • нать и использовать комплексы ритмической гимнастики; • ладеть 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.