


**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НОВОКУЗНЕЦКА**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29»

(МБОУ «СОШ №29»)

Программа обсуждена на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.	Программа согласована с зам.директора по УВР МБОУ «СОШ №29» <u>Баш</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.	Программа рекомендована к работе педагогическим советом МБОУ «СОШ №29» Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СОШ №29» Д. А. Плетнева  Приказ № <u>244</u> от « <u>1</u> » <u>09</u> 2018г.
---	--	---	--

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровейка»
(спортивно- оздоровительное направление)
для 3-4 классов
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:
Козлова Л.Б.

Программа курса «Здоровейка» по спортивно-оздоровительному направлению рассчитана на 2 полугодие 2018-2019 учебного года (декабрь-май).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (академических) с 15 минутным перерывом.

Программа состоит из трёх разделов:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- ✓ 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 играх и нестандартных ситуациях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

2. Содержание курса

№ п\п	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
1	Основы знаний о подвижных играх	Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.	Познавательная
2	Подвижные игры без мячей	<p><i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.</p> <p><i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.</p> <p><i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.</p>	Игровая
3	Эстафеты	<p>Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.</p> <p>Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.</p> <p>Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями</p>	Игровая, досугово-развлекательная
4	Спортивные и подвижные игры с мячами	<p>«Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).</p> <p>«Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке).</p> <p>«Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования),</p> <p>«Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)</p> <p>Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.</p>	Игровая
5	Дистанционные олимпиады по предмету физкультура	Знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение	Познавательная
6	Соревнования	Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».	Игровая, досугово-развлекательная

3. Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1
2.	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3.	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
4.	Всероссийский день бега «Кросс-наций»	1
5.	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
6.	Дистанционная олимпиада по физической культуре «Инфоурок»	1
7.	<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
8.	<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1
9.	Соревнования на лыжах.	1
10.	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
11.	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
12.	Соревнования среди 2-3-х классов «Перестрелка»	2
13.	<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
14.	<i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
15.	Соревнования среди 2-3-х классов «Готов к труду и обороне»	1
16.	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
17.	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
18.	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	2
19.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
20.	Соревнования среди 2-3-х классов «Полоса препятствий»	1
21.	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	2
22.	Игра «Пионербол»	2
23.	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1

24.	Соревнования среди 2-3-х классов «Меткий стрелок»	1
25.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
26.	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
27.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
28.	Игра «Пионербол»	2
29.	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	2
30.	Игра «Пионербол»	2
31.	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	2
32.	Игра «Пионербол»	2
33.	Дистанционная олимпиада по физической культуре «Инфоурок»	1
34.	Соревнования среди 2-3-х классов «Веселые старты»	1
35.	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня - России»	1
36.	Соревнования среди 3-х классов по «Пионерболу»	1
37.	Подвижные игры с мячом.	2
38.	Соревнования среди 2-3-х классов «Быстрее, выше, сильнее»	1
	Итого	48ч

Список используемых источников:

1. Программа: «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А. Зданевич».
2. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
3. Игры для детей. В.Яковлев.