

Рабочая программа внеурочной деятельности  
**«Здоровей-ка»**  
спортивно-оздоровительного направления

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Здоровей-ка» в 1-4 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа опирается на УМК:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, 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.

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;

- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю-34 часа в год.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бег, прыжки, метание.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

Подвижные игры для формирования правильной осанки.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор подвижных игр.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях



№ п/п	Тема учебного занятия	Формы организации деятельности	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	Беседа. Игра	1	
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	Беседа. Игра	1	
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	Беседа. Игра	1	
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	Беседа. Игра	1	
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	Беседа. Игра	1	
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	Беседа. Игра	1	
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	Игра, ОФП	1	
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	Игра, ОФП	1	
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	Игра	1	
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	Игра	1	
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	Игра, ОФП	1	
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	Беседа. Игра	1	
13.	«Пчелки», «красная шапочка».	игра	1	
14.	Веселые эстафеты с предметами.	эстафеты	1	
15.	«Пустое место, «Кот идет».	Игра, ОФП	1	
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	игра	1	
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	игра	1	
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	Беседа. Игра	1	
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	игра	1	
20.	«Колдунчики», Пчелки».	Игра, офп	1	
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	игра	1	
22.	«Стая», «Быстро по местам».	Игра, офп	1	
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	игра	1	
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	игра	1	
25.	«Проведи», «Пчелки».	игра	1	
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	Игра, офп	1	

27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	игра	1	
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	игра	1	
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	игра	1	
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	Беседа, игра	1	
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	игра	1	
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	игра	1	
33.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Беседа, игра	1	
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	игра	1	

**Календарно – тематическое планировани**

№ п/п	Тема учебного занятия	Формы организации деятельности	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	Беседа. Игра	1	
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	Беседа. Игра	1	
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	Беседа. Игра	1	
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	Беседа. Игра	1	
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	Беседа. Игра	1	
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	Беседа. Игра	1	
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	Игра, ОФП	1	
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	Игра, ОФП	1	
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	Игра	1	
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	Игра	1	
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	Игра, ОФП	1	
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	Беседа. Игра	1	
13.	«Пчелки», «красная шапочка».	игра	1	
14.	Веселые эстафеты с предметами.	эстафеты	1	
15.	«Пустое место, «Кот идет».	Игра, ОФП	1	
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	игра	1	
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	игра	1	
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	Беседа. Игра	1	
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	игра	1	
20.	«Колдунчики», Пчелки».	Игра, офп	1	
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	игра	1	
22.	«Стая», «Быстро по местам».	Игра, офп	1	
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	игра	1	
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	игра	1	
25.	«Проведи», «Пчелки».	игра	1	
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	Игра, офп	1	

27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	игра	1	
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	игра	1	
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	игра	1	
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	Беседа, игра	1	
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	игра	1	
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	игра	1	
33.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Беседа, игра	1	
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	игра	1	
№ п/п	Тема учебного занятия	Формы организации деятельности	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	Беседа. Игра	1	
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	Беседа. Игра	1	
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	Беседа. Игра	1	
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	Беседа. Игра	1	
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	Беседа. Игра	1	
6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	Беседа. Игра	1	
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	Игра, ОФП	1	
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	Игра, ОФП	1	
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	Игра	1	
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	Игра	1	
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	Игра, ОФП	1	
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	Беседа. Игра	1	
13.	« Пчелки», «красная шапочка».	игра	1	
14.	Веселые эстафеты с предметами.	эстафеты	1	
15.	«Пустое место, «Кот идет».	Игра, ОФП	1	
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	игра	1	



17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	игра	1	
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	Беседа. Игра	1	
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	игра	1	
20.	«Колдунчики», Пчелки».	Игра,офп	1	
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	игра	1	
22.	«Стая», «Быстро по местам».	Игра, офп	1	
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	игра	1	
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	игра	1	
25.	«Проведи», «Пчелки».	игра	1	
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	Игра, офп	1	
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	игра	1	
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	игра	1	
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	игра	1	
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	Беседа, игра	1	
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	игра	1	
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	игра	1	
33.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Беседа, игра	1	
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	игра	1	
№ п/п	Тема учебного занятия	Формы организации деятельности	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	Беседа. Игра	1	
2.	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	Беседа. Игра	1	
3.	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	Беседа. Игра	1	
4.	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	Беседа. Игра	1	
5.	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	Беседа. Игра	1	

6.	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	Беседа. Игра	1	
7.	«Кот идет», «Товарищ командир»	Игра, ОФП	1	
8.	«Не ошибись», «Беги и собирай».	Игра, ОФП	1	
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	Игра	1	
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	Игра	1	
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	Игра, ОФП	1	
12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	Беседа. Игра	1	
13.	«Пчелки», «красная шапочка».	игра	1	
14.	Веселые эстафеты с предметами.	эстафеты	1	
15.	«Пустое место, «Кот идет».	Игра, ОФП	1	
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	игра	1	
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	игра	1	
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	Беседа. Игра	1	
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	игра	1	
20.	«Колдунчики», Пчелки».	Игра,офп	1	
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	игра	1	
22.	«Стая», «Быстро по местам».	Игра, офп	1	
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	игра	1	
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	игра	1	
25.	«Проведи», «Пчелки».	игра	1	
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	Игра, офп	1	
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	игра	1	
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	игра	1	
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	игра	1	
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	Беседа, игра	1	
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	игра	1	
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	игра	1	

33.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Беседа, игра	1	
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	игра	1	