

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Аларская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на МО учителей	зам.директора по УВР	Директор МБОУ
начальных классов	_____ Л.Г.Дабанова	Аларская СОШ
Протокол № _____	от «29» августа 2015г.	_____ Ф.Б. Жебадаев
от «27» августа 2015г.		Приказ № ____
Руководитель МО		от «03» сентября 2015г.
_____ Дарханова		
Е.О.		

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Здоровячок»
для 3 класса

Учитель: Имеева В.В

2015 – 16 уч.г.

Пояснительная записка

Общие цели образования с учетом специфики внеурочной деятельности

Цель: повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психоэмоционального напряжения у детей.

Задачи:

- изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание здорового образа жизни.

Особенность выше указанных задач в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы внеурочной деятельности.

Место и роль внеурочной деятельности в достижении учащимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

На внеурочную деятельность «Здоровячок» для 3 класса, программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год). При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки. Она представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Содержание учебного предмета

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков.

Основным условием успешного внедрения подвижных игр в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Учитель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, оказывает товарищескую поддержку, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, направляя к достижению общей цели.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

1.Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком Игры народов...), структурирование знаний (в конце изучения блока).

2.Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра.

3.Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

4. Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Учебно-тематический план

№	Дата	Раздел, тема	Содержание	Кол-во часов
	3 класс			
Народные игры				6
1	5.09	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
2	12.09	Русская народная игра «Терем».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1
3	19.09	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	1
4	26.09	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	1
5	3.10	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	1
6	10.10	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1

Игры на развитие психических процессов				6
7	17.10	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1
8	24.10	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1
9	31.10	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
10	14.11	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
11	21.11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1
12	28.11	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	1
Подвижные игры				17
13	5.12	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	1
14	12.12	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1
15	19.12	Игра с мячом «Охотники и	Комплекс ОРУ с мячом,	1

		утки».	строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	
16	26.12	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1
17	16.01	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1
18	23.01	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
19	30.01	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	1
20	6.02	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1
21	13.02	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	1
22	20.02 24.02	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	1
23	27.02	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	1
24	6.03	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1
25	13.03	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	1

26	20.03	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	1
27	3.04	Игра «Арка».	Правила игры. Проведение игры.	1
28	10.04	Игра «Карусель»	Правила игры. Проведение игры.	1
29	17.04 21.04	Игра «Пустое место»	Правила игры. Проведение игры.	2
Спортивные игры				4
30 -31	24.04 28.04 5.05	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	2
32 - 33	8.05 12.05 15.05	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	2
34		Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1

Примерная структура занятия

Весенне-осенний период

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Медленный бег трусой – 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

Вторая часть

1. Игры.
2. Эстафеты.
3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.
2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Примерная структура занятия

Зимний период

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (10-15 минут).

Вторая часть

1. Эстафеты на лыжах. Учащиеся выстраиваются у линии старта в 2-3 колонны. По сигналу стоящие первыми оббегают свои флажки (булавы и т.п.), расположенные в 20 метрах от линии старта, возвращаются обратно и касанием лыжной палкой о палку следующего игрока передают эстафету.

2. Катание с горок.

3. Игры и развлечения с использованием лыж.

Третья часть

1. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (3-4 минуты).
2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Алгоритм работы с играми

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.

4. Разучивание игр.

5. Проведение игр.

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса:

Печатные пособия	Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. – 40 с.
	Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
	Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993
	Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
	Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
	Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989
	Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991
	Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
	Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
	Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
	Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
	Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.
	Учебное оборудование
Баскетбольные мячи – 7 шт;	
Баскетбольный щит – 2 шт;	
Набивные мячи – 10 шт;	
Скакалки – 10 шт;	
Стойки – 6 шт.	
Лыжи – 20 пар.	
Шнур – 1 шт.	