


Управление образования администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 7 г.Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского край

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
МБОУ НОШ № 7
Протокол № 1
От « 01 » сентября 2016г
Руководитель МО
Кузовкина Е. Б. 



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ №7
г.Амурска
 Л.Я.Кожухова
Приказ № 243 - Д
от 01 сентября 2016года

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

Составила:
Учитель физической культуры
МБОУ НОШ № 7
Овчинникова Ирина Дмитриевна

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Младший школьный возраст – это период, наиболее благоприятный в нравственном становлении личности. Именно в этот период ребенок осознает отношения между собой и окружающими, осваивает новые социальные роли: школьник, член классного коллектива; начинает интересоваться общественными явлениями и разбираться в мотивах поведения и нравственных оценках людей. Он начинает задумываться над своим «я», испытывает всплеск творческой активности.

При разработке настоящей программы использовался методический материал кандидата педагогических наук РГУФКСиТ Сахаровой М.В., материал программы «Физическая культура» А.П. Матвеева, 2002 год, учитывался опыт работы учителя физической культуры МБОУ НОШ № 7 г. Амурска Овчинниковой Ирины Дмитриевны.

Учебный материал рассчитан 1 час занятий в неделю, т.е. 34 часа в год, что соответствует учебному плану МБОУ НОШ №7 г. Амурска в 1 классах. Продолжительность учебного часа 45 минут. На занятиях применяется соревновательно - игровой метод.

Цель: формирование физической культуры личности обучающегося посредством изучения подвижных игр.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- привитие обучающимся стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- развитие кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований;
- формирование элементарных знаний о ЗОЖ.

Формы работы

Основными формами воспитательного процесса являются: индивидуальная, групповая и коллективная работы, работы в парах, конкурсы, подвижные игры.

Содержание программы

1. Теория (5 ч)

Инструктаж по ТБ. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях

Режим дня школьника.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

2. Игры на внимание (4ч)

«Кто за кем?», «Отгадай», «Построй в темноте», «Кто лучше нарисует», «Кто быстрее соберет», «Выбери быстро»

3. Игры на быстроту реакции (3ч)

«Подхвати палку», «Пятнашки», «Бегающая табуретка», «Стоп», «Не промахнись»

4. Веселые старты (4 ч)

5. Подвижные игры на материале легкой атлетики, баскетбола, футбола, волейбола (22 ч)

Легкая атлетика: «Чёрные и белые», «Быстро по местам», «Голова, хвост», «Кто быстрее», «Челнок», «Горелки», «Салки на болоте», «Лисий след», «У ребят порядок строгий»,

Футбол: «Перебежки», «Обманный мяч», «Защита укреплений», «Футбольный бильярд», «Смена мест»

Баскетбол: «Перестрелка», «Мяч среднему», «Ловкие и меткие», «Мяч соседу», «Передал - садись», «Защищай товарища», «Охотники и утки».

Календарно – тематическое планирование к факультативу «Здоровей-ка»

№ п/п	Тема занятия	УУД	Дата проведения
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками, установка на здоровый образ жизни, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир, личностный смысл учения и освоение социальной роли обучающегося.	1Е-5.09 1Д-7.09
2	Режим дня школьника		1Е-12.09 1Д-14.09
3	История развития физической культуры и первых соревнований.		1Е-19.09 1Д-21.09
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		1Е-26.09 1Д-28.09
5	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).		1Е-3.10 1Д-5.10
6	Игры на внимание «Кто за кем?», «Отгадай»	Познавательные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, выбор наиболее эффективных способов в зависимости от конкретных условий, овладение умениями органи-	1Е-10.10 1Д-12.10
7	«Построй в темноте», «Кто лучше нарисует»		1Е-17.10 1Д-19.10
8	«Кто быстрее соберет», «Выбери быстро»		1Е-24.10 1Д-26.10
9	«Кто за кем?», «Отгадай», «Построй в темноте», «Кто лучше нарисует», «Кто быстрее соберет», «Выбери быстро»		1Е-7.11 1Д-9.11
10	Подвижные игры на материале		1Е-14.11

	легкой атлетики: «Чёрные и белые», «Ловишки - перебежки»	<p>звать здоровьесберегающую жизнедеятельность,</p> <p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.</p> <p>Коммуникативные: эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества,</p> <p>рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий,</p> <p>взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания,</p> <p>понимание возможности различных позиций и точек зрения,</p> <p>потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления,</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	1Д-16.11
11	«Ловчий и мустанг», «Белые медведи»		1Е-21.11 1Д-23.11
12	«Караси и щука», «Петушинный бой»		1Е-28.11 1Д-30.11
13	«Веселый бег», «Горелки»		1Е-5.12 1Д-7.12
14	«Попади в след», «Салки на болоте»		1Е-12.12 1Д-14.12
15	«Быстро по местам»		1Е-19.12 1Д-21.12
16	Подвижные игры на материале футбола: «Перебежки»		1Е-9.01 1Д-11.01
17	«Обманный мяч»		1Е-16.01 1Д-18.01
18	«Защита укреплений»		1Е-23.01 1Д-25.01
19	«Футбольный бильярд»		1Е-30.01 1Д-1.02
20	«Смена мест»		1Е-6.02 1Д-8.02
21	«Точная передача»		1Е-13.02 1Д-15.02
22	Игры на быстроту реакции: «Подхвати палку», «Пятнашки»		1Е-27.02 1Д-1.03
23	«Бегающая табуретка», «Стоп»,		1Е-6.03 1Д-15.03
24	«Не промахнись»		1Е-13.03 1Д-22.03
25	Подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч среднему», «Перестрелка»		1Е-20.03 1Д-5.04
26	«Мяч соседу», «Перестрелка»		1Е-3.04 1Д-12.04
27	«Передал - садись», «Перестрелка»		1Е-10.04 1Д-19.04
28	«Охотники и утки», «Перестрелка»		1Е-17.04 1Д-26.04
29	«Защищай товарища», «Перестрелка»		1Е-24.04 1Д-3.05
30	«Ловкие и меткие», «Перестрелка»		1Е-8.05 1Д-10.05

31	«Перестрелка»		1Е-15.05 1Д-17.05
32	Веселые старты. С бегом и прыжками		1Е-22.05 1Д-24.05
33	С ползанием, перелезанием и подлезанием		1Е-29.05 1Д-

Планируемые результаты.

Обучающийся научится:

- характеризовать способы безопасного поведения;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять правила игр;
- ориентироваться в понятиях «ЗОЖ», «Гигиена».

Обучающийся получит возможность:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками подвижных игр;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.-М.: Просвещение, 2010.-224 с
2. Дворкина, Н.И. Физическое воспитание детей 5 – 6 лет : на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст]: методическое пособие / Н. И. Дворкина, Л. И. Лубышева. – М.: Советский спорт, 2007. – 80 с. – 1000 экз. – ISBN 978-5-9718-0245-714.23.05
3. Матвеев А.П. Рабочая программа «Физическая культура» пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011- 62с.
4. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры : 1-4 классы [Текст]: методика проведения. Игры на улице и в помещении. Игры с предметами и без. Игры для физкультминуток / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007. - 176 с.
5. Петрусинский, В. В. Игры для активного отдыха: в процессе обучения [Текст]: / В. В. Петрусинский, Е. Г. Розанова. - М.: ВЛАДОС, 2007. - 127 с.: ил. - (Развитие, обучение, воспитание в играх). - Библиогр.: с. 126 - 127.
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.-М.: Просвещение, 2010.-111 с.