МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«БЕРЁЗОВСКАЯ ШКОЛА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 **КУРС «ЗДОРОВЯЧОК»**

**ДЛЯ 3 КЛАССА**

**НА 2015/ 2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель программы

учитель начальных классов

Волкова Н.Е.

Д. Берёзовка

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 3 класса. Подвижная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

*Игра как средство воспитания.*

 Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

*Оздоровительное значение подвижных игр.*

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. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель программы*:*** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* 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 рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3 класса 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;
* о народной игре как средстве подвижной игры;
* о соблюдении правил игры.

 **уметь**:

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

*Ожидаемые результаты*

* 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Темы занятий** | **Количество часов** |
| 1. | Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре. | 2ч. |
| 2. | Игры на свежем воздухе. | 10ч. |
| 3. | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 10ч. |
| 4. | Игры-эстафеты. | 9ч. |
| 5. | Народные подвижные игры. | 4ч. |
| 6. |  Зимние забавы. | 10ч. |
| 7. | Игры, способствующие развитию основных физических качеств.  | 10ч. |
| 8. | Спортивные игры. | 10ч. |
| 9. | Праздник здоровья и подвижной игры | 2ч. |
| 10. | Итоговое занятие | 1ч. |
|  | **Итого:** | **68ч.** |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№****п\п** | **№****темы** | **Название темы** | **Общее количество часов** | **Коррекция** |
| * 1. **Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре - 2ч.**
 |
| 03.09 | 1. | 1.1 |  История народной подвижной игры.  Игра «Клубочек» | 1ч. |  |
| 05.09 | 2. | 1.2. | Понятие правил игры, выработка правил. | 1ч. |  |
| **2.Игры на свежем воздухе – 10ч.** | 10ч. |
| 10.09 | 3. | 2.1. |  Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости» | 1ч. |  |
| 12.09 | 4. | 2.2. |  Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки» | 1ч. |  |
| 17.09 | 5. | 2.3. | Русская народная игра: «Птицы и клетка» | 1ч. |  |
| 19.09 | 6. | 2.4 |  Групповая игра: «Ловля парами» | 1ч. |  |
| 24.09 | 7. | 2.5 | Групповая игра: «Мяч по кругу» | 1ч. |  |
| 26.09 | 8. | 2.6 | Групповая игра «Светофор» | 1ч. |  |
| 01.10 | 9. | 2.7 | Командная игра: «Вороны и воробьи» | 1ч. |  |
| 03.10 | 10. | 2.8 | Русская народная игра «Водяной» | 1ч. |  |
| 08.10 | 11. | 2.9 | Групповая игра «Поймай хвост дракона» | 1ч. |  |
| 10.10 | 12. | 2.10 | Групповая игра «Айсберги» | 1ч. |  |
| **3.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! -10ч.** |
| 15.10 | 13. | 3.1. |  Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости» | 1ч. |  |
| 17.10 | 14. | 3.2 | Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»  | 1ч. |  |
| 22.10 | 15. | 3.3 | Русская народная игра: «Птицы и клетка» | 1ч. |  |
| 24.10 | 16. | 3.4 |  Групповая игра: «Ловля парами» | 1ч. |  |
| 05.11 | 17. | 3.5 | Групповая игра: «Мяч по кругу» | 1ч. |  |
| 07.11 | 18. | 3.6 | Групповая игра «Светофор» | 1ч. |  |
| 12.11 | 19. | 3.7 | Командная игра: «Вороны и воробьи» | 1ч. |  |
| 14.11 | 20. | 3.8 | Русская народная игра «Водяной» | 1ч. |  |
| 19.11 | 21. | 3.9 | Групповая игра: «Двенадцать палочек» | 1ч. |  |
| 21.11 | 22. | 3.10 | Групповая игра: «Салочки по кругу» | 1ч. |  |
| **4.Игры-эстафеты – 9ч.** | 9ч. |  | Групповая игра «Поймай хвост дракона» |
| 26.11 | 23. | 4.1 |  Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». | 1ч. |  |
| 28.11 | 24. | 4.2. |  Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч» | 1ч. |  |
| 03.12 |  25. | 4.3. | Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча». | 1ч. |  |
| 05.12 | 26. | 4.4 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1ч. |  |
| 10.12 |  27. | 4.5 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1ч. |  |
| 12.12 | 28. | 4.6 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1ч. |  |
| 17.12 |  29. | 4.7 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1ч. |  |
| 19.12 | 30. | 4.8 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1ч. |  |
| 24.12 |  31. |  4.9 | Веселые старты. | 1ч. |  |
| **5. Народные подвижные игры – 4ч.** |  |  | Веселые старты. |
| 26.12 | 32.  | 5.1 | Игры русского народа. «Горелки» | 1ч. |  |
| 09.01 | 33. | 5.2 | Игры русского народа. «Кот и мышь» | 1ч.  |  |
| 14.01 | 34. | 5.3 | Игры разных народов. «Сторож» | 1ч. |  |
| 16.01 | 35. | 5.4 | Игры разных народов. «Разорви цепь» | 1ч. |  |
|  **6. Зимние забавы-10ч.**  |
| 21.01 |  36. | 6.1 |  Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». | 1ч.  |  |
| 23.0128.01 | 37.38. | 6.26.3 | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». | 2ч. |  |
| 30.0104.0206.02 | 39.40.41. | 6.46.5.6.6. | Эстафета на санках. | 3ч. |  |
| 11.0213.0218.02 | 42.43.44. | 6.76.86.9 |  Лыжные гонки. | 3ч.  |  |
| 20.02 | 45.  | 6.10  |  Игра «Взятие снежного городка». | 1ч.   |  |
| **7. Игры, способствующие развитию основных физических качеств – 10ч.** |
|
| 25.02 | 46. | 7.1 | Игры на снегу. | 1ч. |  |
| 27.02 | 47. | 7.2 | Игры со скакалками. «Удочка» | 1ч |  |
| 04.03 | 48. | 7.3 |  Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»  | 1ч. |  |
| 06.03 | 49 | 7.4 |  Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1ч |  |
| 11.03 | 50. | 7.5 | Игры на равновесие. «Сохрани равновесие» | 1ч. |  |
| 13.03 | 51. | 7.6 |  Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | 1ч. |  |
| 18.0320.0301.04 | 52.53.54. | 7.77.87.9 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».  | 3ч. |  |
| 03.04 | 55. | 7.10 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 1ч. |  |
| **8. Спортивные игры – 10ч.** |
| 08.04 | 56. | 8.1 | Спортивные игры: «Брось — поймай»  | 1ч. |  |
| 10.04 | 57. | 8.2 | Спортивные игры: «Выстрел в небо» | 1ч. |  |
| 15.04 | 58. | 8.3 | Спортивные игры: «Охотники и утки» | 1ч. |  |
| 17.04 | 59. | 8.4 | Спортивные игры: «Быстро по местам» | 1ч. |  |
| 22.04 | 60.  | 8.5 | Спортивные игры: «Не урони мяч» | 1ч. |  |
| 24.04 | 61. | 8.6 | Спортивные игры: «Круговая эстафета» |  |  |
| 29.04 | 62.  | 8.7 | Спортивные игры: «Кто первый». | 1ч. |  |
| 06.05 | 63. | 8.8 | Спортивные игры: «Картошка» | 1ч. |  |
| 13.05 | 64. | 8.9 | Спортивные игры: «Штандер-стоп» | 1ч. |  |
| 15.05 | 65. | 8.10. | Обобщение по разделу. «Любимые спортивные игры» | 1ч. |  |
| **9. Праздник здоровья и подвижной игры – 2ч.** |  |  | Спортивные игры: «Все домой» |
| 20.05 |  66.67. | 9.19.2.  | Праздник здоровья и подвижной народной игры. |  2ч. |  |
| **10. Итоговое занятие – 1ч.** |
| 22.05 | 68. | 10.1 | Итоговое занятие | 1ч. |  |
| 27.05 |  |  | **Итого:** | **68ч.** |  |

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

**Список литературы:**

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
5. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
6. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
8. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
10. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
12. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
13. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.