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. | |  | |
| 23.01  28.01 | 37.  38. | 6.2  6.3 | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». | | 2ч. | |  | |
| 30.01  04.02  06.02 | 39.  40.  41. | 6.4  6.5.  6.6. | Эстафета на санках. | | 3ч. | |  | |
| 11.02  13.02  18.02 | 42.  43.  44. | 6.7  6.8  6.9 | 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. | |  | |
| 18.03  20.03  01.04 | 52.  53.  54. | 7.7  7.8  7.9 | 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. | 9.1  9.2. | 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.