**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Здоровейка»**

**3 класс.**

**Пояснительная записка.**

Программа кружка «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), примерной программы по внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского, 2-е издание, М. Просвещение 2011. (стандарты второго поколения).

   Программа реализуется в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность» спортивно-оздоровительного направления – кружок «Здоровейка».

**Основанием** для составления рабочей программы явились:

 -    ФГОС начального общего образования второго поколения;

  Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

  -   О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20;

   -  Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235.

     Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

    Для реализации программного содержания  в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (из расчета 1 ч. В неделю).

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

   - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

   - овладение школой движений;

   - развитие координационных и кондиционных способностей;

   - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

   - выработку представлений об основных видах спорта;

   - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

По окончанию начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м/с с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, к-во раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета врем4ени | |
| Координация | Челночный бег 3×10 м/с | 11,0 | 11,5 |

**Обучающиеся должны знать:**

-об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физкультуры.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, гибкости, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выполнение работающих групп мышц. Имение роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения.**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество занятий |
|  |  | общее | теория | практика |
| **I** | **Базовая часть** | **25** | **5** | **19** |
| 1 | Легкая атлетика | 6 | 3 | 3 |
| 2 | Гимнастика | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 13 | 2 | 11 |
| **II** | **Вариативная часть** | **9** | **2** | **7** |
| 4 | Кроссовая подготовка | 9 | 2 | 7 |
|  | Итого | **34** | **8** | **26** |
|  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  План. | Дата факт. | Тема учебного занятия | Час. | Содержание деятельности |
|  |  |  |  |  | Теорет. часть занятия | Практич. часть занятия |
| ***Тема 1: Легкая атлетика – 6 часов*** | | | | | | |
| 1 |  | 26.10 | Правила безопасного поведения. Освоение строевых упражнений. | 1 | Беседа |  |
| 2 |  | 26.10 | Строевые упражнения. П/игра «Салки». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 3 |  | 27.10 | Ходьба  и бег.П/игра «Лисы и куры». | 1 | Беседа |  |
| 4 |  |  | Ходьба и бег. Прыжок в длину с места. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 5 |  | 28.10 | Прыжок в длину с места.  П/игра «Передай мяч» | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 6 |  | 29.10 | Челночный бег 3×10. П/игры | 1 | Беседа |  |
| ***Тема 2: Гимнастика – 6 часов*** | | | | | | |
| 7 |  | 30.10 | Строевые упражнения. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 8 |  | 30.10 | П/игры. Строевые упражнения. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 9 |  | 31.10 | Упражнения со скакалкой. | 1 |  |  |
| 10 |  | 05.11 | Упражнения со скакалкой. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 11 |  | 12.11 | Строевые упражнения. | 1 | беседа |  |
| 12 |  | 19.11 | Лазание по наклонной скамейке. П/игры. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 13 |  |  | Построение в круг. П/игра «Передай мяч». ОРУ с малыми мячами. | 1 | Беседа |  |
| 14 |  |  | Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Платочек», «Жмурки». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 15 |  |  | Ходьба и бег змейкой по кругу. П/игра «Платочек», «Удочка». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 16 |  |  | П/игры: «Летает, не летает», «Море волнуется – раз». «Съедобное не съедобное». | 1 | Беседа |  |
| 17 |  |  | Ловля и передача мяча в парах. П/игра: «Играй, играй, мяч не теряй». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 18 |  |  | Ходьба и бег по кругу в рассыпную с остановкой по сигналу. П/игра: «Ноги от земли». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 19 |  |  | Метание мяча в парах. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 20 |  |  | Обучение удару мяча об пол в движе-нии. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 21 |  |  | Ловля мяча после подбрасывания. П/игра: «Угадай, чей голосок». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 22 |  |  | Ведение мяча в движении.П/игра: «Платочек», «Удочка». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 23 |  |  | Эстафеты с передачей малого мяча. П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется – раз». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 24 |  |  | Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Платочек». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 25 |  |  | П/игра «Летает не летает», «Море волнуется – раз». | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| ***Тема 4: Кроссовая подготовка – 9 часов*** | | | | | | | |
| 26 |  |  | Метание мяча в горизонтальную цель. П/ игра: «Точный расчет». | 1 | Беседа |  |
| 27 |  |  | Равномерный бег (3мин.), чередование бега и ходьбы. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 28 |  |  | Равномерный бег (4мин.), чередование бега и ходьбы. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 29 |  |  | Бег по пересеченной местности | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 30 |  |  | Равномерный бег (8 мин.), чередование бега и ходьбы. | 1 |  | Учебно-тренировоч-ное занятие |
| 31 |  |  | Равномерный бег (10мин.), чередование бега и ходьбы. Подвижные игры. | 1 | Беседа |  |
| 32 |  |  | Равномерный бег (10мин.), чередование бега и ходьбы. Подвижные игры. | 1 |  | Учебно-тренировочное занятие |
| 33 |  |  | Бег на 500м. | 1 |  | Учебно-тренировочное занятие |
| 34 |  |  | Равномерный бег (10мин.), чередование бега и ходьбы. Подвижные игры. | 1 |  | Учебно-тренировочное занятие |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕН**

**ИЕ**

1.           Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.

2.           Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост.                 Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.– 496 с.

3.           Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

4.           Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петров. – М.: Дрофа, 2001. – 128 с.

5.           Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006 – №6.

6.           Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.