

## **1. Пояснительная записка.**

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании» 29 декабря 2012 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373"; с изменениями на 18 мая 2015 года;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, утверждённая приказом Министерства просвещения от 28.12.2018.
- Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.);

Программа «Здоровячок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи:**

- Укреплять здоровье детей, закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Познакомить с разнообразными физическими упражнениями с целью приобретения простейших двигательных умений и навыков;

- Развивать физических качеств, оптимальных для данного возраста;
- Привлекать детей к регулярным, активным и целенаправленным занятиям физической культурой детей начального звена;
- Формировать здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Ведущей **формой организации** обучения является групповая.

## 2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Т.о. данная программа заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**объем программы:** обучение ведётся 1 час в неделю; в 1х классах- 33 учебных часа в год , во 2х классах – 34ч.

### **3.Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности;**

Результатом практической деятельности по программе «Здоровячок» можно считать следующее(предметные результаты):

- Высокий уровень информированности учащихся о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры)
- Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формирование универсальных учебных действий:

#### Личностные УУД:

- Действие смыслообразования: «Для чего мне это нужно?»
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД:

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

#### Регулятивные УУД:

- целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция своих действий,
- оценка качества усвоения действий товарищей.
- контроль в форме сличения с эталоном.
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### Познавательные УУД:

- умение структурировать знания,
- формулирование проблемы.
- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей
- классификация объектов.

#### **Формы аттестации/контроля ,**

- проведение мониторинга образовательной среды на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы ,творческая работа (создание стенгазеты) ,выставка рисунков;
- результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры.

#### **4.Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Физическая культура(теория)** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье,ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. движения, из разных исходных положений;

челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из

разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на

руки в упор присев;

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением

## ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	По плану	По факту	Содержание	Требования к умениям уч-ся	Примечание
1	1.09.- 4.09		Правила безопасности. Беседа «Почему мы боеем?». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
2	7.09.- 11.09.		Беседа «Признаки заболевания». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
3	14.09.- 18.09.		Беседа «как здоровье?». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
4	21.09.- 25.09.		Беседа «Как организм помогает себе сам». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
5	28.09.- 2.10.		Беседа «Здоровый образ жизни». Игры для развития меткости.	Уметь метать мяч в цель и на дальность.	
6	5.10.-		Беседа «Какие врачи нас лечат». Игры с мячом.	Уметь метать мяч в цель и на	

	9.10,			дальность.	
7	12.10.- 16.10.		Беседа «Инфекционные болезни». Эстафеты с мячом.	Уметь метать мяч в цель и нам дальность.	
8	19.10.- 23.10.		Беседа «Прививки от болезней». Игры ,включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
9	26.10- 29.10.		Беседа «Какие лекарства мы выбираем». Игры ,включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
10	9.11.- 13.11.		Беседа «Домашняя аптечка». Эстафеты с прыжками.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
11	16.11- 20.11.		Беседа «Отравления лекарствами». Игры, включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
12	16.11- 20.11.		Беседа «Пищевые отравления». Игры, включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
13	23.11.- 27.11		Беседа «Вредные привычки». Игры, включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
14	30.11.- 4.12		Беседа «Вредные привычки». Ч.2 . Игры для развития ловкости .	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
15	7.12.- 11.12.		Беседа «Скелет-наша опора». Игры для развития ловкости .	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
16	14.12.- 18.12.		Беседа «Осанка-стройная спина». Игры для развития ловкости .	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
17	21.12.- 25.12.		Беседа «Как закаляться». Эстафеты.	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
18	11.01-		Беседа «Спешите делать добро». Игры на развитие	Уметь сотрудничать с другими	

	15.01.		внимания.	ребятами.	
19	18.01.- 22.01.		Беседа «Как воспитывать уверенность и бесстрашие». Игры на развитие чувства равновесия.	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
20	25.01.- 30.01.		Беседа «Как воспитывать в себе сдержанность». Игры на развитие чувства равновесия.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
21	01.02.- 05.02.		Беседа «Что значит «неспортивное поведение»?». Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
22	15.02.- 19.02		Беседа «Что мы знаем про собак и кошек». Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
23	22.02.- 26.02.		Беседа «Чем опасен электрический ток». Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
24	01.03.- 5.03.		Беседа «Твоя кровь». Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
25	8.03.- 19.03.		Беседа «Травмы: порезы». Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
26	29.03.- 03.04.		Беседа «Асаны». Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
27	05.04.- 09.04.		Беседа «Укусы». Ловля и передача мяча.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
28	12.04.- 16.04.		Беседа «Обморожение». Ловля и передача мяча.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	

29	19.04.- 23.04.		Беседа «Растяжение и вывих». Игры с элементами баскетбола.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
30	26.04.- 30.04		Беседа «Переломы». Игры с элементами баскетбола.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
31	03.05.- 08.05.		Беседа «Посторонние предметы в носу или ухе». Эстафеты с обручами.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
32	10.05.- 20.05.		Беседа «Если солнечно и жарко». Эстафеты со скакалками.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
33	23.05.- 31.05.		Беседы «Правила безопасности на каникулах». Эстафеты с кеглями.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	

ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС



№	По плану	По факту	Содержание	Требования к умениям уч-ся	Примечание
---	-------------	-------------	------------	-------------------------------	------------

1	1.09.- 4.09		Правила безопасности. Беседа «Почему мы болеем?». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
2	7.09.- 11.09.		Беседа «Признаки заболевания». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
3	14.09.- 18.09.		Беседа «как здоровье?». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
4	21.09.- 25.09.		Беседа «Как организм помогает себе сам». Игры для развития скорости и силы.	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге	
5	28.09.- 2.10.		Беседа «Здоровый образ жизни». Игры для развития меткости.	Уметь метать мяч в цель и на дальность.	
6	5.10.- 9.10,		Беседа «Какие врачи нас лечат». Игры с мячом.	Уметь метать мяч в цель и на дальность.	
7	12.10.- 16.10.		Беседа «Инфекционные болезни». Эстафеты с мячом.	Уметь метать мяч в цель и на дальность.	
8	19.10.- 23.10.		Беседа «Прививки от болезней». Игры ,включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
9	26.10.- 30.10.		Беседа «Какие лекарства мы выбираем». Игры ,включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
10	09.11.- 13.11.		Беседа «Домашняя аптечка». Эстафеты с прыжками.	Уметь правильно выполнять движения в	

				прыжках	
11	16.11.- 20.11.		Беседа «Отравления лекарствами».Игры, включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
12	23.11.- 27.11.		Беседа «Пищевые отравления.». Игры, включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
13	30.11.- 4.12		Беседа «Вредные привычки». Игры, включающие прыжки.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках	
14	7.12.- 11.12		Беседа «Вредные привычки». Ч.2 . Игры для развития ловкости .	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
15	14.12.- 18.12.		Беседа «Скелет-наша опора». Игры для развития ловкости .	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
16	21.12.- 25.12.		Беседа «Осанка-стройная спина». Игры для развития ловкости .	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
17	11.01.- 15.01.		Беседа «Как закаляться». Эстафеты.	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
18	18.01.- 22.01.		Беседа «Спешите делать добро». Игры на развитие внимания.	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
19	25.01.- 29.01.		Беседа «Как воспитывать уверенность и бесстрашие». Игры на развитие чувства равновесия.	Уметь сотрудничать с другими ребятами.	
20	1.02.- 5.02.		Беседа «Как воспитывать в себе сдержанность». Игры на	Уметь выполнять	

			развитие чувства равновесия.	акробатические элементы.	
21	08.02.- 12.02		Беседа «Почему дети и взрослые не всегда понимают друг друга». Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
22	15.02.- 19.02.		Беседа «Что значит «неспортивное поведение»?». Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
23	22.02.- 26.02		Беседа «Что мы знаем про собак и кошек».Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
24	01.03.- 05.03.		Беседа «Чем опасен электрический ток». Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять акробатические элементы.	
25	08.03.- 12.03.		Беседа « Твоя кровь ».Эстафеты с мячами.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
26	15.03.- 19.03.		Беседа «Травмы: порезы».Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
27	29.03.- 02.04.		Беседа «Асаны». Ведение мяча на месте и в движении.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
28	05.04.- 09.04.		Беседа «Укусы». Ловля и передача мяча.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
29	12.04.- 16.04.		Беседа «Обморожение». Ловля и передача мяча.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
30	19.04.- 23.04.		Беседа «Растяжение и вывих».Игры с элементами баскетбола.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
31	26.04.- 30.04		Беседа «Переломы». Игры с элементами баскетбола.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	

32	03.05.- 13.05.		Беседа «Посторонние предметы в носу или ухе». Эстафеты с обручами.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
33	17.05.- 22.05.		Беседа «Если солнечно и жарко». Эстафеты со скакалками.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	
34	25.05.- 31.05.		Беседы «Правила безопасности на каникулах». Эстафеты с кеглями.	Уметь владеть мячом в процессе игр.	

#### 6.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Начальное образование отличается от всех последующих этапов образования.В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности: размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников ;его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.А самый главный критерий –безопасность. Для его выполнения необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (гимнастические палки).Качество снарядов, их устойчивость проверяется учителем перед уроком.

№	Инвентарь и оборудование	Количество
1	Рабочая программа по физической культуре.1-4 кл. авт.В.И.Лях, изд. «Просвещение»	1 шт.
2	Учебники «Физическая культура»1-4кл. В.И.Лях	Комплект на группу
3	Учебная и научно-популярная литература по физической культуре и спорту.	Личный фонд
4	Стенка гимнастическая	6 секций
5	Бревно напольное	1 шт.
6	Скамейка гимнастическая	5 шт.

7	Скамья наклонная	2 шт.
8	Маты гимнастические	10 шт.
9	Гантели	Комплект на группу
10	Мяч набивной	Комплект на группу
11	Мяч малый	Комплект на группу
12	Скакалка ( короткая и длинная)	Комплект на группу
13	Палка гимнастическая	Комплект на группу
14	Обруч гимнастический	Комплект на группу
15	Конусы разметочные	17 шт.
16	Мяч баскетбольный (№2, №3, №6)	Комплект на группу



4 = Π