



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Сырейка муниципального района Кинельский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
протокол № 1
« 28 » 08 2019 г.
Руководитель МО


ПРОВЕРЕНО

и.о. заместителя
директора по УВР
« 28 » 08 2019 г.
 В.А. Пахотнов

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ
СОШ с. Сырейка
« 30 » 08 2019 г.

Директор школы  Находнова Ю.Г.


**Рабочая программа кружка
«Сильные, смелые, ловкие»
Спортивно-оздоровительное направление**

Разработал учитель Авраменко Яна Александровна

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности ориентирована на учащихся 1-4 классов и составлена на основе следующих документов:

1. Закон об образовании РФ № 273-03 от 29.12.2012

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009г. №373 (Приказ Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N373" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 04.02.2011 N19707)); Приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 N2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N373" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 12.12.2011 N22540)).

2. Основная образовательная программа начального образования ГБОУ СОШ с.Сырейка.

3. Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности ГБОУ СОШ с.Сырейка.

Программа «Сильные, смелые, ловкие» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 и 3 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсут-

ствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании

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.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм

Режим занятий:

Программа рассчитана для учащихся 1 и 3 классов, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Сильные, смелые, ловкие» в 1 классе отводится 66 часов в год (2 часа в неделю, продолжительностью 35 минут); в 3 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю, продолжительностью 40 минут).

Более 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Особенности программы.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение правил подвижных игр, ведения и передачи мяча, правил поведения в различных ситуациях, полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр, эстафет, соревнований, конкурсов и т.д.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные 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.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Данная образовательная **программа модифицированная**. Является результатом многолетнего опыта работы с детьми в системе дополнительного и начального образования, предназначена для внедрения в практику работы с детьми младшего школьного возраста, способствует решению актуальных проблем, соответствует требованиям стандарта второго поколения.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - активное использование спортивной площадки
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - организация питания учащихся;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
 - организация и проведение профилактической работы с родителями;
 - организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины

- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Содержание курса программы «Сильные, смелые, ловкие» 1 класс

1. Вот мы и в школе (15ч.)

Теоретическая часть: Беседы о здоровом образе жизни. Изучение правил подвижных игр.

Практическая часть: Игры, соблюдение правил игр. Прогулки с подвижными играми, с соблюдением дружеских отношений во время игр. Придумывание и разучивание физминуток на свежем воздухе. Зарядка. Выполнение всех правил во время игр: Русские народные игры «У медведя во бору», «Филин и пташка», «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч», «Лапта». Футбол.

2. Моё здоровье в моих руках (19ч.)

Теоретическая часть: Беседы по темам «Дружеское отношение к товарищам», «Создаём правила здорового образа жизни», «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». Разучивание речёвок. Викторина. Ответы на вопросы.

Практическая часть: Разучивание физминуток с комплексом зарядки. Участие в весёлых стартах. Участие в игре с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Весёлые минутки: изображение полезных и вредных продуктов в форме гимнастических упражнений. Разучивание игр на внимание: «Класс, смирно», «За флажками». Разучивание упражнений с баскетбольным мячом. Эстафеты. Игры с прыжками, с мячом, со скакалкой: «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», «Охотники и утки».

3. Я в школе и дома (11ч.)

Теоретическая часть: Беседа по теме, как занять себя на переменах. Игра-викторина.

Практическая часть: Игры на улице «Два Деда Мороза», «Метко в цель». Применение правил поведения во время игр на улице: «Белки, волки, лисы», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Салки с мячом»... Эстафеты в спортивном зале и на улице.

4. Вот и стали мы на год взрослей (20ч.)

Теоретическая часть: Беседы: «Как занять себя на переменах», «Чему мы научились за год?»

Практическая часть: Спортивные эстафеты, соревнования, двигательные навыки. Спортивный праздник.

5. Итоговый урок (1ч.)

Теоретическая часть:

Подведение итогов за прошедший год.

Учебно-тематический план программы «Сильные, смелые, ловкие» 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вот мы и в школе	15	3	12
1.1.	Дорога к доброму здоровью.		1	
1.2.	Русская народная игра «У медведя во бору»			1
1.3.	Весёлые физминутки		1	
1.4.	Русская народная игра «У медведя во бору» Весёлые физминутки			1
1.5.	Русская народная игра «Филин и		1	

	пташка».			
1.6.	Здоровье в порядке - спасибо за- рядке.			1
1.7.	Русская народная игра «Горел- ки».			1
1.8.	Русские народные игры.			1
1.9.	Футбол.			1
1.10.	Футбол.			1
1.11.	Русская народная игра «Кот и мышь».			1
1.12..	Русская народная игра «Блуж- дающий мяч».			1
1.13.	Русские народные игры.			1
1.14.	Русская народная игра «Лапта»			1
1.15.	Русская народная игра «Лапта»			1
2.	Моё здоровье в моих руках	19	5	14
2.16.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
2.17.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
2.18.	Игры на внимание «Класс, смир- но», «За флажками».			1
2.19.	Полезные и вредные продукты.		1	
2.20.	Игра с элементами ОРУ «Море			1

	волнуется – раз»			
2.21.	Игра с мячом «Охотники и утки».			1
2.22.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»		1	
2.23.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
2.24.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
2.25.	Эстафеты с мячом.			1
2.26.	Весёлые переменки.		1	
2.27.	Весёлые старты с мячом.			1
2.28.	Игра «Волк во рву»			1
2.29.	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»		1	
2.30.	Весёлые упражнения со скакалкой.			1
2.31.	Весёлые старты со скакалкой.			1
2.32.	В здоровом теле здоровый дух.		1	
2.33.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»			1
2.34.	Игра с прыжками.			1
3.	Я в школе и дома	11		11
3.35.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».			1

3.36.	Игры на свежем воздухе			1
3.37.	Игра «Белки, волки, лисы».			1
3.38.	Игра «Совушка».			1
3.39.	Весёлые перемены.			1
3.40.	Игра «Удочка»			1
3.41.	Игра «Перемена мест»			1
3.42.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.			1
3.43.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.			1
3.44.	Игра «Салки с мячом».			1
3.45.	Весёлые перемены.			1
4.	Вот и стали мы на год взрослей	20	1	19
4.46.	Спортивная эстафета с мячом.			1
4.47.	Игры на свежем воздухе			1
4.48.	Весёлые упражнения со скакалкой.			1
4.49.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
4.50.	Эстафеты с мячом.			1
4.51.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1

4.52.	«Лестница»			1
4.53.	«Метко в цель»			1
4.54.	«Каракатица»			1
4.55.	«Кто дальше?»			1
4.56.	«Переправа»			1
4.57.	«Метко в цель»			1
4.58.	«Кто быстрее и больше?»			1
4.59.	«Метко в цель»			1
4.60.	«Метко в цель»			1
4.61.	Спортивная эстафета с мячом.			1
4.62.	Весёлые переменки.			1
4.63.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.			1
4.64.	Спортивный праздник.			1
4.65.	Игры на свежем воздухе			1
5.	Итоговый урок	1	1	
5.66.	Итого:	66	10	56

Содержание курса программы «Сильные, смелые, ловкие» 2 класс

1). Основы теоретических занятий (7 часов).

- Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.
- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (61 час).

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе и висе лежа; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Движения: группами, с предметами, под музыкальное сопровождение, с разным темпом, "по диагонали", "противоходом", "змейкой". Подход к снарядам и оборудованию и уход на исходные позиции. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, с отведением маховой ноги, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с преодолением барьеров и других препятствий, с изменением длины и частоты шага, с ускорением и сопротивлением.

Подвижные игры и эстафеты: "Смена мест", "Становись - разойдись", "Петрушка на скамейке", "Пройти бесшумно", "Через холодный ручей", "Не оступись", Пингвины с мячом", "Выстрел в небо", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Слалом с мячом", "Футбольный бильярд", "Неудобный бросок", "Гонка мячей", "Велосипедисты", "Прокати быстрее мяч", "Рыболов", "Метатели", "Круговая лапта", "Веселые задачи", "Гонка катеров", "Водолазы", эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. Игры и игровые задания применяются и проводятся как отдельным тренировочным занятием, так и включаются в любой другой раздел программы.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; перелезание с опорой на руки и ноги,

поочередно перемахом правой и левой ногой; опорные прыжки; висы и упоры; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии на бревне и гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на формирование осанки у опоры, в висе, лежа, с гимнастическими палками и мячами. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Лазанье по рукоходу. Комбинации из различных упражнений на гимнастических снарядах, вольные упражнения, упражнения со скакалкой.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Упражнения в парах, тройках с мячами. Эстафеты с мячами; игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо. Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо".

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; передвижения вратаря" остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой соек; удары ногой на месте и с разбега в вертикальные и горизонтальные мишени. Эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой", "Слалом с мячом", "Футбольный бильярд". Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте и в движении; бросок мяча на месте, после ведения, в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой, игра вратаря; подвижные игры: "Подвижная мишень", "Бросай - лови", "Захват мяча", игра в ручной мяч по упрощенным правилам.

Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой передаче; специальные движения - подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; передача мяча над собой, в стену, сверху двумя руками вперед вверх; прием мяча сверху двумя руками; броски через сетку; передачи через сетку двумя руками сверху. Под-

вижные игры "Круговая лапта", "Обросок в колонне", "Волна", "Неудобный бросок"; игра в "Пионербол" с разным количеством мячей.

Упражнения с малыми мячами. Перекатывания, броски в стену, подбрасывания и ловля на месте, удержание на теннисной ракетке; техника метания в цель и на дальность с места; метания по мишеням, по кеглям, в кольцо и на дальность. Эстафеты, подвижные игры: "Собери урожай", "Обведи препятствия", "Точно в мишень", "Метатели", "Лапта".

Упражнения с большими мячами. Подбрасывания и перебрасывания, дриблинг. Броски в стену от груди, из-за головы, от плеча одной рукой. Ловля мяча с отскоком от пола на месте и в движении приставными шагами в парах. Передачи мяча в тройках, в колонне, шеренге, круге. Перекатывания с дополнительными движениями и передвижениями. Метания в цель из-за головы, метания на дальность и по мишеням. Броски, стоя спиной к направлению метания. Подбрасывания в чередовании с двигательными действиями. Комплекс упражнений утренней гимнастики с мячом. Упражнения на формирование осанки в положении сидя, лежа и стоя с мячом. Подвижные игры: "Вышибалы", "Завладей мячом", "Защита укрепления", "Гонка мячей", "Не давай мяч водящему", "Круговая лапта", эстафеты с большими мячами.

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения три раза в год (сентябрь, январь, май).

Контрольные испытания по уровням подготовленности.

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Челночный бег 3х10м (с.)	11,5	12,0	12,5	11,0	11,5	12,0
2	Бег 30м с высокого старта (с.)	6,2	6,7	7,0	6,0	6,6	7,0

3	Прыжок в длину с места (см.)	130	120	100	140	130	120
4	Подтягивания в висе лежа (кол-во раз)	15	10	7	18	12	10
5	Бег (кросс) - 600м (мин. сек.)	6,10	6,20	6,30	6,00	6,10	6,20
6	Упражнение на мышцы брюшного пресса (кол-во раз)	12	10	8	15	12	10
7	Кросс 1000м	Без учета времени.					

Учебно-тематический план программы «Сильные, смелые, ловкие» 2 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1	—
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1	—
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	—
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	—

5	Закаливание организма	1	1	—
6	Места занятий, инвентарь и уход за ним.	1	1	—
7	Терминология основных упражнений и действий.	1	1	—
8	Упражнения на развитие двигательных качеств.	6	—	6
9	Дыхательная гимнастика.	6	—	6
10	Легкоатлетические упражнения.	6	—	6
11	Подвижные игры и эстафеты.	10	—	10
12	Гимнастика.	8	—	8
13	Упражнения ЛФК.	12	—	12
14	Упражнения с маленькими мячами.	4	—	4
15	Упражнения с большими мячами.	6	—	6
16	Контрольные испытательные соревнования.	3	—	3
Итого		68	7	61

Содержание курса программы «Сильные, смелые, ловкие» 3 класс

1. Вводное занятие (1ч.)

Теоретическая часть: Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.

Практическая часть: Прогулка.

2. Игры разных народов (6ч.)

Теоретическая часть: Беседа: «Играй по правилам!». Разучивание народных игр.

Практическая часть: Русские народные игры: «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Кот и мышь», «Коршун». Украинские народные игры: «Мак», «Перепёлочка», «Высокий дуб», «Колдун». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

3. Играя, подружись с бегом! (4ч.)

Теоретическая часть: Разучивание правил игры.

Практическая часть: Игры: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу».

4. Игры-эстафеты (3ч.)

Теоретическая часть: «Умей внимательно слушать»- беседы.

Практическая часть: Игры-эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

5. Игры с прыжками (4ч.)

Теоретическая часть: Разучивание правил игры.

Практическая часть: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха».

6. Игры-соревнования (7ч.)

Теоретическая часть: Беседа: «Умей внимательно слушать, уважай соперника, играй по правилам».

Практическая часть: Игры-эстафеты, игры: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол».

7. Быстрее, выше, дальше! (14ч.)

Теоретическая часть: Беседа: «Умей внимательно слушать, уважай соперника, играй по правилам».

Практическая часть: Эстафеты. Закрепление упражнений в ведении мяча. Метание (мячей), мешочков в вертикальную цель. Прыжки в длину. Эстафета с обручами. Сбивание кеглей. Прыжки на скакалке. Набивание мяча левой рукой, правой, двумя руками. «Лестница», «Метко в цель», «Каракатица», «Переправа», «Кто быстрее и больше?», «Кто дальше?». Бег с препятствиями.

8. Зимние забавы (5ч.)

Теоретическая часть: Беседы о безопасном поведении на морозе, на льду, на реке.

Практическая часть. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

9. Мой весёлый, звонкий мяч! (23ч.)

Теоретическая часть: Правила поведения и ведения мяча. Беседа по теме, как занять себя на переменах.

Практическая часть: Ведение мяча разными способами. Переброска мячей разными способами. Спортивная эстафета с мячом. Переброска мяча через сетку. Весёлые перемены. Спортивный праздник. Метание теннисного мяча на дальность. Игры на свежем воздухе: «Кто чемпион?», «Пионербол», «Кто больше?», Футбол. Игра в «Большой теннис». Игра в бадминтон.

10.Итоговый урок (1ч.) *Теоретическая часть:* Подведение итогов за прошедший год.

Учебно-тематический план программы «Сильные, смелые, ловкие» 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	
1.	За здоровый образ жизни.			
2.	Игры разных народов	6		6
2.2.	Народные игры. «Кот и мышь», «Коршун».			1
2.3.	Русские народные игры. «Горелки», «Пчёлки и ласточка».			1
2.4.	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун».			1
2.5.	Украинские народные игры: «Мак», «Перепёлочка».			1
2.6.	Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка».			

2.7.	Белорусские народные игры: «За-яц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».			1
3.	Играя, подружись с бегом!	4		4
3.8.	Игра «Бездомный заяц»			1
3.9.	Игра «Борьба за флажки»			1
3.10.	Игра «Пустое место»			1
3.11.	Игра «Салки по кругу»			1
4.	Игры-эстафеты	3		3
4.12.	«Команда быстроногих»			1
4.13.	«Эстафеты-поезда»			1
4.14.	«Большая круговая эстафета»			1
5.	Игры с прыжками	4		4
5.15.	«Зайцы в огороде»			1
5.16.	«Поймай лягушку»			1
5.17.	«Придумай и покажи»			1
5.18.	«Кружилиха»			1
6.	Игры соревнования	7		7
6.19.	«Бой петухов»			1
6.20.	«Борьба всадников»			1
6.21.	«Выгалкивание спиной»,			1
6.22.	«Эстафета с чехардой»			1
6.23.	«Мяч – соседу»,			1
6.24.	«Гонка мячей по кругу»,			1

6.25.	«Охраняй капитана», «Пушбол»			1
7.	Быстрее, выше, дальше!	14		14
7.26.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
7.27.	Эстафеты с мячом.			1
7.28.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
7.29.	«Лестница»			1
7.30.	«Метко в цель»			1
7.31.	«Каракатица»			1
7.32.	«Кто дальше?»			1
7.33.	«Переправа»			1
7.34.	«Метко в цель»			1
7.35.	«Кто быстрее и больше?»			1
7.36.	«Метко в цель»			1
7.37.	«Метко в цель»			1
7.38.	«Кто быстрее и больше?»			1
7.39.	Бег с препятствиями.			1
8.	Зимние забавы	5	1	4
8.40.	Беседы о безопасном поведении на морозе, на льду, на реке.		1	
8.41.	Строительные игры из снега.			1
8.42.	«Клуб ледяных инженеров».			1

8.43.	Эстафета на санках.			1
8.44.	Лыжные гонки.			1
9.	Мой весёлый, звонкий мяч!	23	4	19
9.45.	Ведение мяча разными способами.			1
9.46.	Ведение мяча.			1
9.47.	Переброска мячей разными способами.			1
9.48.	Переброска мячей.			1
9.49.	«Кто чемпион?»		1	
9.50.	«Пионербол»			1
9.51.	«Кто больше?»			1
9.52.	Упражнение с мячом.			1
9.53.	«Пионербол»		1	
9.54.	Переброска мяча через сетку.			1
9.55.	«Кто чемпион?»			1
9.56.	Школа мяча.			1
9.57.	Спортивная эстафета с мячом.			1
9.58.	Весёлые переменки.		1	
9.59.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.			1
9.60.	Спортивный праздник.			1

9.61.	Игры на свежем воздухе			1
9.62.	Футбол.		1	
9.63.	Футбол.			1
9.64.	Футбол.			1
9.65.	Метание теннисного мяча на дальность.			1
9.66.	Игра в «Большой теннис»			1
9.67.	Игра в бадминтон.			1
10.	Итоговый урок	1	1	
10.68.	Чему мы научились за год.	68	7	61

Содержание курса программы «Сильные, смелые, ловкие» 4 класс

1. Вводное занятие (1ч.)

Теоретическая часть: Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.

Практическая часть: Прогулка.

2. Игры разных народов (6ч.)

Теоретическая часть: Беседа: «Играй по правилам!». Разучивание народных игр.

Практическая часть: Русские народные игры: «Горелки», «Горелки с мячом», «Горелки с платочком». Украинские народные игры: «Мак», «Перепёлочка», «Высокий дуб», «Колдун». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

3. Играя, подружись с бегом! (4ч.)

Теоретическая часть: Разучивание правил игры.

Практическая часть: Игры: «Воробьи-вороны», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Салки».

4. Игры-эстафеты (3ч.)

Теоретическая часть: «Умей внимательно слушать»- беседы.

Практическая часть: Игры-эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты», «Большая круговая эстафета».

5. Игры с прыжками (4ч.)

Теоретическая часть: Разучивание правил игры.

Практическая часть: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха».

6. Игры - соревнования (7ч.)

Теоретическая часть: Беседа: «Умей внимательно слушать, уважай соперника, играй по правилам».

Практическая часть: Игры-эстафеты, игры: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана».

7. Быстрее, выше, дальше! (14ч.)

Теоретическая часть: Беседа: «Умей внимательно слушать, уважай соперника, играй по правилам».

Практическая часть: Эстафеты. Закрепление упражнений в ведении мяча. Метание (мячей), мешочков в вертикальную цель. Прыжки в длину. Эстафета с обручами. Сбивание кеглей. Прыжки на скакалке. Набивание мяча ле-

вой рукой, правой, двумя руками. «Лестница», «Метко в цель», «Каракатица», «Переправа», «Кто быстрее и больше?», «Кто дальше?». Бег с препятствиями.

8. Зимние забавы (5ч.)

Теоретическая часть: Беседы о безопасном поведении на морозе, на льду, на реке.

Практическая часть. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

9. Мой весёлый, звонкий мяч! (23ч.)

Теоретическая часть: Правила поведения и ведения мяча. Беседа по теме, как занять себя на переменах.

Практическая часть: Ведение мяча разными способами. Переброска мячей разными способами. Спортивная эстафета с мячом. Переброска мяча через сетку. Весёлые перемены. Спортивный праздник. Метание теннисного мяча на дальность. Игры на свежем воздухе: «Выбивала», «Пионербол», «Кто больше?», Футбол. Игра в бадминтон.

10.Итоговый урок (1ч.) *Теоретическая часть:* Подведение итогов за прошедший год.

Учебно-тематический план программы «Сильные, смелые, ловкие» 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	
1.	За здоровый образ жизни.			
2.	Игры разных народов	6		6
2.2.	Народные игры. «Горелки».			1
2.3.	Русские народные игры. «Горелки с мячом», «Горелки с платочком».			1
2.4.	Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун».			1
2.5.	Украинские народные игры: «Мак», «Перепёлочка».			1
2.6.	Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка».			
2.7.	Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».			1
3.	Играя, подружись с бегом!	4		4
3.8.	Игра «Воробьи-вороны».			1

3.9.	Игра «Гуси-лебеди»,			1
3.10.	Игра «Пустое место»			1
3.11.	Игра «Салки»			1
4.	Игры-эстафеты	3		3
4.12.	«Команда быстроногих»			1
4.13.	«Эстафеты»			1
4.14.	«Большая круговая эстафета»			1
5.	Игры с прыжками	4		4
5.15.	«Зайцы в огороде»			1
5.16.	«Поймай лягушку»			1
5.17.	«Придумай и покажи»			1
5.18.	«Кружилиха»			1
6.	Игры соревнования	7		7
6.19.	«Бой петухов»			1
6.20.	«Борьба всадников»			1
6.21.	«Выталкивание спиной»			1
6.22.	«Эстафета с чехардой»			1
6.23.	«Мяч – соседу»			1
6.24.	«Гонка мячей по кругу»			1
6.25.	«Охраняй капитана»			1
7.	Быстрее, выше, дальше!	14		14

7.26.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
7.27.	Эстафеты с мячом.			1
7.28.	Упражнения с баскетбольным мячом.			1
7.29.	«Лестница»			1
7.30.	«Метко в цель»			1
7.31.	«Каракатица»			1
7.32.	«Кто дальше?»			1
7.33.	«Переправа»			1
7.34.	«Метко в цель»			1
7.35.	«Кто быстрее и больше?»			1
7.36.	«Метко в цель»			1
7.37.	«Метко в цель»			1
7.38.	«Кто быстрее и больше?»			1
7.39.	Бег с препятствиями.			1
8.	Зимние забавы	5	1	4
8.40.	Беседы о безопасном поведении на морозе, на льду, на реке.		1	
8.41.	Строительные игры из снега.			1
8.42.	«Клуб ледяных инженеров».			1

8.43.	Эстафета на санках.			1
8.44.	Лыжные гонки.			1
9.	Мой весёлый, звонкий мяч!	23	4	19
9.45.	Ведение мяча разными способами.			1
9.46.	Ведение мяча.			1
9.47.	Переброска мячей разными способами.			1
9.48.	Переброска мячей.			1
9.49.	«Выбивала»		1	
9.50.	«Пионербол»			1
9.51.	«Кто больше?»			1
9.52.	Упражнение с мячом.			1
9.53.	«Пионербол»		1	
9.54.	Переброска мяча через сетку.			1
9.55.	«Кто чемпион?»			1
9.56.	Школа мяча.			1
9.57.	Спортивная эстафета с мячом.			1
9.58.	Весёлые переменки.		1	
9.59.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни побе-			1

	дим.			
9.60.	Спортивный праздник.			1
9.61.	Игры на свежем воздухе			1
9.62.	Футбол.		1	
9.63.	Футбол.			1
9.64.	Футбол.			1
9.65.	Метание теннисного мяча на дальность.			1
9.66.	Игры на свежем воздухе.			1
9.67.	Игра в бадминтон.			1
10.	Итоговый урок	1	1	
10.68.	Чему мы научились за год.	68	7	61

Предполагаемая результативность курса:

Уровень результатов работы по программе:

Первый уровень результатов:

- ✓ Наблюдается высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине бо-

лезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

- ✓ Приобретение школьниками знаний о русских народных играх и играх разных народов;
- ✓ о правилах конструктивной групповой работы;
- ✓ о способах самостоятельного поиска;
- ✓ нахождения и обработки информации.

Второй уровень результатов:

- ✓ Расширяются сферы общения.
- ✓ Приобретается опыт взаимодействия с окружающим миром.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Третий уровень результатов:

- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- ✓ Повышается социальная адаптация детей.
- ✓ Расширяются сферы общения.
- ✓ Дети взаимодействует с другими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления, спортивные состязания и т.д.
 - ✓ Учитель координирует работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья.
 - ✓ Повышается уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Планируемые результаты освоения курса «Сильные, смелые, ловкие»:

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличительные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д).

Требования к знаниям и умениям:

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;

- работать в коллективе

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

Учебно-методическое обеспечение:

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
8. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
9. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
10. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011

13.**DVD** «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

14.**DVD** «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Литература для родителей и детей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
4. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.

Дополнительная литература:

- 1.Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
- 2.Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Маты;
- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ Методические разработки праздников
- ✓ Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

