

**Муниципальное общеобразовательное учреждение-
Средняя общеобразовательная школа деревни Березина
Унечского района Брянской области**

Выписка
из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
учителей начальных классов
протокол от 30. 08. 2024 г. №1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР
Бельченко Ю.П.
30.08.2024 г

Рабочая программа

**курса внеурочной деятельности «Здоровячок»
для начального общего образования
Срок освоения: 1 год (1-4 классы)**

Выписка верна 01.09.2024
Директор МОУ – СОШ д. Березина



Помыканова Н.И.

Составитель: Бельченко Ю.П,
учитель физической культуры

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности физкультурного кружка «ЗДОРОВЯЧОК» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Образовательной программы МОУ-СОШ д.Березина; Учебного плана МОУ-СОШ д.Березина на 2024-2025 учебный год.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5 статья 12).

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года,

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Объем программы. Рабочая программа кружка «Здоровячок» составлена на 34 часа. На реализацию программы отводится 1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Занимающиеся должны:

Знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (челночный бег, метание, прыжки и т. д.).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

2. Содержание учебного предмета курса

Теоретическая

Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в кружке.
Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде.

Общеразвивающие упражнения

О Р У без предметов (на месте, в движении), О Р У с предметами (гимн. палки, мячи и т. п.),
О Р У на снарядах (гимн. скамейка, гимн. стенка)

Подвижные и народные игры

Подвижные игры, народные игры

Спортивные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол). Эстафеты с элементами спортивных игр.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными учащимися;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Участие в спортивных праздниках, эстафетах (веселые старты).

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, игровая, соревнования.

3. Тематический план:

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Общеразвивающие упражнения	8
3	Подвижные и народные игры	10
4	Спортивные игры	10
5	Игры на развитие психических процессов	4
ИТОГО		34

Календарно-тематическое планирование:

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	дата план	дата фактически
1. Теоретическая (2 ч)				
1	.Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в кружке.	1		
2	. Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде.	1		
2. Общеразвивающие упражнения (8 ч)				
3	О Р У без предметов (на месте, в движении)	1		
4	О Р У без предметов (на месте, в движении)	1		
5	О Р У без предметов (на месте, в движении)	1		
6	О Р У без предметов (на месте, в движении)	1		
7	О Р У с предметами(гимн. палки, мячи и т. п.)	1		
8	О Р У с предметами(гимн. палки, мячи и т. п.)	1		
9	О Р У на снарядах (гимн. скамейка, гимн. стенка)	1		
10	О Р У на снарядах (гимн. скамейка, гимн. стенка)	1		
3.Подвижные и народные игры (10 ч)				
11	Подвижные игры	1		
12	Подвижные игры	1		
13	Подвижные игры	1		
14	Подвижные игры	1		
15	Подвижные игры	1		
16	Подвижные игры	1		
17	Народные игры	1		
18	Народные игры	1		
19	Народные игры	1		
20	Народные игры	1		
4.Спортивные игры (10 ч)				

21	Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол).	1		
22	Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол).	1		
23	Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол).	1		
24	Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол).	1		
25	Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол).	1		
26	Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол).	1		
27	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
28	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
29	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
30	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1		
5.Игры на развитие психических процессов (4 ч)				
31	Игры на развитие психических процессов	1		
32	Игры на развитие психических процессов	1		
33	Игры на развитие психических процессов	1		
34	Игры на развитие психических процессов	1		
ИТОГО		34		