

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Болдовская средняя общеобразовательная школа»
Рузаевского муниципального района

Принята на заседании Педагогического совета МБОУ «Болдовская СОШ» протокол № 1 От «29» августа 2024 г.	Утверждаю Директор _____/Кононенко Т.В./ Приказ №121/1 от «2» сентября 2024
---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок»

Составитель: _Киреев П.М., учитель
физической культуры

:

С. Болдово, 2024г

1. Пояснительная записка

Спортивный кружок по физической культуре в 1-5 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

Целью кружка является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение спортивными навыками .Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх-координации, ловкости ,выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

2. Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности

совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

3. Календарно-тематический план работы

№	Тема занятия	Календарные сроки
1	ОРУ со скакалкой. Игра в баскетбол. Перебрасывание мяча в парах.	
2	Метание мяча на дальность –«Мяч соседу». Игровые упражнения в парах с мячами.	
3	Эстафета: Гонка мячей по шеренгам. Игра по выбору детей. Игра для формирования правильной осанки.	
4	Кроссовая подготовка. ОРУ. «Класс смирно»! Игра на прогулку.	
5	Игровые упражнения в парах с мячами. Командная игра. Игра в футбол.	

6	Комплекс упражнений в движении. Игра на развитие скоростных способностей. Игра в футбол.	
7	Прыжки через короткую скакалку. Перебрасывание мяча в парах – элементы игры в баскетбол.	
8	Эстафета. Игра в баскетбол. Бросок мяча в кольцо двумя руками.	
9	Эстафета передал садись. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей..	
10	Игра с мячом «Не урони мяч».Игра в футбол. Развитие скоростных способностей.	
11	Эстафеты на свежем воздухе.	
12	Прыжки через скакалку. Игры с элементами футбола и волейбола. Игра парами через сетку. Развитие координационных способностей.	
13	Спортивная игра с мячом. «Пионербол». Игры по выбору детей. Игра футбол.	
14	Развитие скоростно- силовых способностей. Игра футбол.	
15	Комплекс упражнений по гимнастике. Игры с элементами футбола и баскетбола. Развитие выносливости.	
16	Эстафета с мячом, с обручем и со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	
17	Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Подъём туловища.	
18	Сгибание и разгибание рук от пола. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	
19	Катание на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	

20	Катание на лыжах. Пуски в основной стойке. Подвижные игры на лыжах.	
21	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Спуски с горки в основной стойке.	
22	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Спуски с горы в низкой стойке. Подвижные игры на лыжах.	
23	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Эстафеты на лыжах.	
24	Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом. Спуски с горы в низкой стойке.	
25	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Спуск с пологого спуска с поворотом.	
26	Передвижение на лыжах по дистанций. Спуски с пологого спуска с поворотом.	
27	Метание мяча на дальность « Кто дальше бросит». Игра в футбол. Развитие скоростных способностей.	
28	Командная эстафета. Самостоятельные игры.	
29	Элементы спортивных игр. Развитие скоростно-силовых способностей.	
30	Игровые упражнения с мячами в парах. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.	
31	Эстафеты между двумя командами- прыжки по кочкам. Метание мяча. Игры по выбору детей.	
32	Игры для закрепления навыков прыжков через скакалку. Игра в футбол.	
33	Комплекс ОРУ в движении. Игры на развитие	

	скоростных способностей.	
34	Игры по выбору детей. Подведение итогов.	