

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4**

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>на заседании ШМО учителей начальных классов</p> <p>Протокол №1 от ___08.2015г. Руководитель ШМО</p> <p>_____</p> <p>Архипова И.И.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель директора МКОУ СОШ № 4 по УВР</p> <p>_____</p> <p>Морозова Т.В. ____.08.2015г.</p>	<p>«ПРИНЯТО»</p> <p>на заседании Педагогического совета МКОУ СОШ № 4</p> <p>Протокол № 1 от ____08.2015г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>приказом № _____ от 01 .09. 2015 г.</p> <p>Директор МКОУ СОШ № 4</p> <p>_____</p> <p>Яковлева С.А.</p>
---	--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу «Здоровей-ка»

(название предмета или курса)

2-4 классы

(уровень образования, класс)

Учитель

Архипова И.И.

высшая категория

г.Кимовск

2014

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 21.12.2012 №273-ФЗ).
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный N 15785).
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования.
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N 19993).
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. №986 (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2011 г. Регистрационный N 19682) «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 2 февраля 2011 г. Регистрационный N 19676) «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Письма МО РФ № 220/11-12 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе».
- Письма МО РФ № 220/11-12 от 20.02.1999 «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе».

Программа физкультурно – оздоровительной направленности, способствующая профилактике простудных заболеваний. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 7-11 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

### **Актуальность конкретной деятельности.**

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологи-

ческом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше, развивают лидерские качества. Групповые игры учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе;
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

## Содержание программы

Курс “Здоровей-ка” имеет спортивно-оздоровительное направление развития личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Кладовую подвижных игр” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 102 часа (по 34 часа в год – 2-4 классы) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

**Ценностными ориентирами содержания** данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

### Тематическое планирование 2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8

3	Эстафеты	7
4	Игры народов России	8
	итого	34

### Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	10
2	Эстафеты	7
3	Игры народов России	17
	итого	34

### Тематическое планирование 4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

### Методические рекомендации

*Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

*Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

*Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

## **Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. раздел - “Русские народные игры”
2. раздел - “Игры народов России”
3. раздел - “Подвижные игры”
4. раздел - “Эстафеты”

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

### ***Цели изучения по каждому разделу***

#### **“Русские народные игры”**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **“Игры народов России”**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **“Подвижные игры”**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### **“Эстафеты”**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

### **Личностными результатами курса «Здоровей-ка»**

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

### **Метапредметными результатами курса «Здоровей-ка»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

### Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Режим занятий:**

Во 2-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 45 минут проводятся 1 раз в неделю, в группах не менее 15 человек.

### **Планируемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Тематическое планирование  
Курса «Здоровей-ка»  
2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Подвижная игра «Совушка»	1	
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1	
14.	Подвижная игра «Карусель»	1	
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
33.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	



**Тематическое планирование  
Курса «Здоровей-ка»  
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата
1.	Русская народная игра «Краски»	1	
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
3.	Русская народная игра «Ляпка»	1	
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
14.	Удмуртские народные игры «Воляной», «Серый заяц»	1	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	
19.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
22.	Эстафета по кругу	1	
23.	Эстафета с обручем	1	
24.	Эстафета с мячом	1	
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
26.	Эстафета «Встречная»	1	
27.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
28.	Русская народная игра «Салки»	1	
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
31.	Русская народная игра «Фанты»	1	
32.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
34.	Русская народная игра «Птицелов»	1	

**Тематическое планирование  
Курса «Здоровей-ка»  
4-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
18.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
27.	Русская народная игра «Салки»	1	
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30.	Русская народная игра «Краски»	1	
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	

## Материально – техническое обеспечение

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002г.	Д
3	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	П
3.2	Козел гимнастический	П
3.3	Канат для лазанья	П

43.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
3.5	Стенка гимнастическая	П
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
3.9	Палка гимнастическая	К
3.10	Скакалка детская	К
3.11	Мат гимнастический	П
3.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
3.13	Кегли	К
3.14	Обруч детский	К
3.15	Рулетка измерительная	Д
3.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
3.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
3.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.19	Сетка волейбольная	Д
3.20	Аптечка	Д