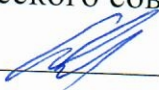


Министерство образования Тверской области
Управление образования Администрации г.Твери

МОУ СОШ №15


РАССМОТРЕНО

Председатель
методического совета


Скрипниченко В.О.
Приказ №69/1 от «30»05.23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ
№15


Васильева С.Г.
Приказ №69/1 от «30» 05.23 г.

ПРОГРАММА ДЕТСКОГО ШКОЛЬНОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Здоровячок»

г. Тверь 2023

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);

Направленность данной программы – Физкультурно – оздоровительная. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Физкультуре и спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Занятия физкультурой со школьниками служат составной частью их гармоничного развития, воспитания, здоровья. Данная программа внеурочной деятельности направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, разностороннее физическое развитие учащихся начальных классов, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствует успешному выполнению учебной программы по физической культуре.

Курс кружка «Здоровячок» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися младшей ступени знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность , которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы: Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. 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. Решающая роль в решении этой проблемы отводится школе. Перед школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной активности и в целом по формированию культуры здоровья детей. Одним из путей

решения этой проблемы является организация внеурочной деятельности, учащихся начальных классов, по физкультурно -оздоровительному направлению.

Учебный курс кружка «Здоровячок» имеет оздоровительную направленность. Приоритетной задачей программы является формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью. На этой основе происходит формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни и физического воспитания. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в кружке «Здоровячок» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Физические упражнения, подвижные и спортивные игры развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебной программы на уроках физкультуры.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. В этом данная программа тесно связана с предметом «Окружающий мир», дополняет его, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях в кружке;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование знаний по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;;
- Обучение правилам закаливания;

- Научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является оздоровительное направление занятий. Акцент оздоровительной работы в кружке делается на развитие двигательной деятельности ребенка за счет игровой деятельности (подвижные игры, спортивные игры, народные игры, различные эстафеты и т.п.).

Игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные, подвижные, спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. 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. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Набор в кружок производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься в кружке.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют школьники 7-10 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 8-15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 34 учебных часа в год.

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.

Режим занятий: занятия в кружке проводятся для учащихся 1-4 классов, один раз в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- о способах и особенностях движения 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, профилактике 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;
- освоют 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).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских мероприятиях («Масленица», «День защиты детей»).

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
	1.1. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в кружке.	1
	1.2. 1.2. Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде.	1

	1.3.Основы личной гигиены; режим дня и режим занятий физкультурой;простейшие приемы самоконтроля; профилактика нарушений осанки; профилактика плоскостопия;правила закаливания;предупреждение травматизма; правила подвижных и спортивных игр; пропаганда здорового образа жизни и т. д.	В процессе занятий
2	Общеразвивающие упражнения	8
	2.1. О Р У без предметов (на месте, в движении)	4
	2.2. О Р У с предметами(гимн. палки, мячи и т. п.)	2
	2.3. О Р У на снарядах (гимн. скамейка, гимн. стенка)	2
3	Подвижные и народные игры	10
	3.1.Подвижные игры	6
	3.2.Народные игры	4
4	Спортивные игры	10
	4.1.Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол).	6
	4.2.Эстафеты с элементами спортивных игр.	4
5	Игры на развитие психических процессов	4
ИТОГО		34

Содержание программы:

Теоретическая подготовка.

- 1.Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в кружке.
2. Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде
3. Правила личной гигиены и здорового образа жизни.
4. Утренняя гимнастика.
5. Наши помощники: чтобы уши слышали; чтобы зубы были здоровыми; чтобы глаза хорошо видели.
6. Я – ученик. Режим дня школьника.
7. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!
8. Значение и способы закаливания.
9. Правила упрощенных спорт игр: «Пионербол»,»Минибаскетбол», «Минифутбол».
10. Как я себя чувствую? Простейшие правила самоконтроля.

11. Питание – необходимое условие для жизни человека. 12. Вредные привычки.

Физическая подготовка.

1. **Общая физическая подготовка.** 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, без предметов. Выполняются на месте. 1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов, в движении. 1.3. Общеразвивающие упражнения с различными мячами. 1.4. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 1.5. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. 1.6. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье.
2. **Подвижные и народные игры.** 2.1. **Подвижные игры:** «День-ночь»; «Салки»; «Воробы- вороны»; «Охотники и утки»; «Пятнашки»; «Третий лишний»; «Гуси»; «Волк во рву»; «Стадо»; «Не боимся мы ката»; «12 палочек»; «Жмурки»; «Рыбаки и рыбки»; «Чехарда»; «Схвати змею за хвост»; «Бой петухов»; «Перетягивания в парах»; «Перетягивание каната»; «Успей занять место»; «Колесо»; «Лови-бросай»; «Гуси-лебеди»; «Кто быстрее?»; «Кто дальше?»; «Космонавты»; «Метко в цель»; «Передачи в колоннах», «Море волнуется раз...» и т.п. 2.2. **Народные игры:** «Лапта»; «У медведя во бору»; «Утки и гуси»; «Городки»; «Зарница»; «Гори – гори ясно»; «Филин и пташка».
3. **Спортивные игры и эстафеты с элементами спорт игр:**
 1. **Спортивные игры (по упрощенным правилам):** «Мяч капитану»; «Мини баскетбол»; «Горячая картошка»; «Пионербол»; «Квадрат»; «Мини футбол»;
 2. **Эстафеты с элементами спорт игр:** Эстафета с элементами футбола; Эстафета с элементами баскетбола; Эстафета с элементами волейбола; Эстафета с элементами легкой атлетики, гимнастики.
4. **Игры на развитие психических процессов:**
 - 4.1 **Игры на внимание**(«Карлики-великаны», «Пол,нос,потолок»);
 - 4.2 **Сюжетные игры**(«Совушка», «Два мороза»);
 - 4.3 **Игры на развитие скорости мышления** («Отвечай быстро», «Бывает- не бывает»);
 - 4.4 **Игры на внимательность, логику и мышление**(«Путаница», «Золотые ворота»).

Методическое обеспечение :

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Подвижные игры / «Физкультура и Спорт» Москва 1974г.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Уроки физкультуры в начальной школе / А.А. Гугин / «Просвещение»

Москва 1970г.

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивные залы при школе №15.
- Спортивная площадка при школе № 15.
- Гимнастические скамейки, стенка, перекладины.
- Мячи различные: мячи набивные, резиновые, теннисные, футбольные, волейбольные, баскетбольные.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические маты, гантели, обручи, гимнастические палки, конусы, коврики, набор кеглей, бита.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Формирование здорового образа жизни у младших школьников./ Под ред. М.А.Павловой – Волгоград: Учитель, 2009.
 - Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
 - Уроки физкультуры в начальной школе. / А.А. Гугин «Просвещение» Москва 1970г.
- Подвижные игры / «Физкультура и Спорт» Москва 1974г.
- Спортивные праздники круглый год. / «Март» Москва-Ростов на Дону 2004г.