

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЧКУРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Принята

на педагогическом совете

Протокол от 15.08.2024 № 17

Утверждена

приказом МБ ОУ Кочкуровской СШ

от 26.08.2024 №108

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
для обучающихся 1-4 классов

с. Кочкурово
2024

Пояснительная записка

Программа «Здоровей-ка» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа актуальна в рамках реализации обновленных ФГОС.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Данная программа адресована детям от 7 - 10 лет.

Программа рассчитана на один год обучения. Объем - 34 часа в год.

Форма обучения очная. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на добровольную разновозрастную группу детей.

В целом состав группы остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;

- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха

Задачи:

Предметные

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни
- расширение кругозора младших школьников;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих;
- формирование навыков конструктивного общения;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные:

- Развитие познавательного интереса к подвижным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;

Содержание программы
Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего (часов)	Теория (мин.)	Практика (мин.)	
1	Вводное занятие. «Дорога к доброму здоровью»	1	10	30	
2	Игры с мячом, с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	6	60	180	
3	Питание и здоровье	3	30	90	
4	Игры малой подвижности	6	30	210	
5	Зимние забавы.	5	25	175	
6	Моё здоровье в моих руках	3	30	90	
7	Спортивные игры	5	50	150	
8	Эстафеты.	4	20	140	
9	Соревнование в рамках промежуточной аттестации	1	5	35	соревнование
Итого часов:		34			

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие. «Дорога к доброму здоровью» (1 час)

Теория. Правила безопасного поведения на занятиях. Требования к одежде на занятиях в различных условиях.

Практические занятия:

Игровая программа «Дорога к доброму здоровью»

Тема 2. Игры с мячом, с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вороны и воробьи». Игра «Пустое место»
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".

Тема 3. Питание и здоровье (3 часа).

Теория. Витаминная тарелка на каждый день. Самые полезные продукты.

Практические занятия:

- Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
- Викторина «Светофор здорового питания: красный, желтый, зеленый»

Тема 4. Игры малой подвижности (6 часов).

Теория. Основы игры в шахматы, шашки.

Практические занятия:

- Игра в шахматы
- Игра в шашки

Тема 5. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».

Строительство снежной крепости

Тема 6. «Моё здоровье в моих руках» (3 часа).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

Тема 7. Спортивные игры (5 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Игра в пионербол.
- Игра в волейбол.
- Игра в баскетбол.

Тема 8. Эстафеты (4 часа).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговые эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Тема 9. Соревнование в рамках промежуточной аттестации

Планируемые результаты

Выпускники должны знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений и игр;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;

Выпускники должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

Ожидаемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Здоровей-ка» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

— представлять занятия физическими упражнениями как средство укрепления здоровья и физического развития человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, игр, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима.
2. Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.
3. ТСО: компьютер, экран, интерактивная доска.

Информационное обеспечение:

Видеоролики с сайта ВФСК ГТО

Интернет-источники

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит Самарина Валентина Федоровна, образование средне-специальное, первая квалификационная категория.

Формы аттестации

1. Соревнования, турниры

Список литературы

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Попова Г.П. Волгоград. Учитель, 2008 г
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Игры на открытом воздухе» Дмитриев В.Н. М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
5. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
6. «Оздоровительные технологии в школе» Советова Е.В. Ростов. Феникс, 2006 г
7. Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Шарова Ю.Н., Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
8. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
9. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.