

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Пронинская средняя общеобразовательная школа

Программа внеурочного занятия
(спортивно - оздоровительное направление)
«Здоровейка»

Возраст детей: 7 - 10 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:

Бумажкина С.Н., учитель физической культуры

2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Программа «Здоровейка» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 1 - 4 классов, с учётом реализации её учителям физической культуры, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю; 4 раза в месяц. Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя

Реализация внеурочной деятельности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Новизна заключается в формировании установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Актуальность программы в современных условиях чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для ребёнка от 6 до 16-17 лет этой средой является школа, так как более 70% времени его бодрствования связаны со школой. Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В дальнейшем именно срывы адаптации к тем или иным перипетиям жизни в социуме будут приводить к постепенной утрате человеком того запаса «прочности», которое принято называть «здоровье».

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально – психологического
- сформировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
- развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях.
- сформировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

Формы обучения.

Основной формой обучения по данной программе является спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся.

Приоритетными методами её организации служат методы игры в различных вариантах. Все виды игровой деятельности направлены на освоение различных технологий работы со спортивным инвентарём.

Данные мероприятия всегда имеют положительное влияние, формируют позитивное общественное мнение о школе:

- организация экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Веселых стартов», внутришкольных спортивных соревнований.
- проведение бесед по охране здоровья.
- применение на уроках игровых моментов, физ. минуток.

Прогнозируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- развитие творческой активности каждого ребенка.

Метапредметные результаты:

- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином государственном пространстве.

Предметные:

- укрепление здоровья воспитанников;
- укрепление связи между семьей и школой;
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;
- соблюдение требований по технике безопасности в местах проведения мероприятий.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Кол во часо в	Теор часо в	Пра к. часо в	Сроки реализац ии
1.	Травмы на спортивных занятиях				Сентябрь
2.	«Волк во рву», охотники и утки »и д. р				
3.	Эстафеты и игры с мячом				
4.	«В стране подвижных игр»				
5.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1	1		Октябрь
6.	«Белый медведь», «Красный свет - зеленый свет», «Не давай мяч водящему» и тд.	1		1	
7.	Режим дня учащегося. «В гостях у Мойдодыра».	1	1		
8.	«Весёлые старты».	1	1		
9.	Правила поведения во время осенних каникул.	1	1		Ноябрь
10.	Передай улыбку по кругу. «Моё настроение».	1		1	
11.	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». «Весёлые старты»	1		1	
12.	Игры и эстафеты с мячом.	1		1	
13.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	1		Декабрь
14.	Соревнования по шашкам	1		1	
15.	«Горелки».	1		1	
16.	Сон и его значение для здоровья человека. Правила поведения во время зимних каникул	1	1		
17.	Светофор здорового питания.	1	1		Январь
18.	«Лыжи я люблю, на лыжах я хожу	1		1	
19.	Игры на свежем воздухе.	1		1	
20.	Шалости и травмы.	1	1		
21.	«Ручеёк», «Волк во рву», «Воробьи- вороны».	1		1	Февраль
22.	«Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы».	1	1		
23.	«В здоровом теле – здоровый дух». Конкурс рисунков «Мой любимый вид	1		1	

	спорта».				
24.	Веселые эстафеты на санках и лыжах	1		1	
25.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1		1	Март
26.	Эстафеты с мячом.	1		1	
27.	«Богатырская силушка».	1		1	
28.	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!	1	1		Апрель
29.	«Запрещённое движение» , «Зелёный, красный, жёлтый».	1		1	
30.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	
31.	«Мой друг – велосипед»	1		1	
32.	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	1		1	Май
33.	Чему мы научились и чего достигли.	1		1	
34.	«Впереди лето!» Правила поведения летом в лесу, на воде.	1	1		Май

Методическое обеспечение программы

включает в себя описание:

-форм занятий: игра, беседа, конкурс, соревнование, экскурсия, викторина, диагностика;

-методов организаций: метод коллективной творческой деятельности (КТД), метод игры (игры отбираются учителями в соответствии с поставленной целью), методы состязательности (распространяется на все сферы творческой деятельности) и приёмов: считалки, команды распоряжения, сигналы, например «Пожалуйста», "Раз, два, три - беги!", защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная);

-формы подведение итогов: соревнования, спортивные праздники, конкурсы рисунков;

-техническое обеспечение: спортивный зал или спортивная площадка, кегли, шведская лестница, обручи, мячи и скакалки.

Программа направлена на укрепление здоровья, воспитание морально-волевых качеств и чувства коллективизма учащихся. В ней уделено внимание развитию координации движений, правильной осанки учащихся.

Список литературы, используемой учителем.

1. Анастасова Л.П., Иванова Н.В. Программа по основам безопасности жизнедеятельности «Жизнь без опасностей. Первые шаги к самостоятельности».
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана – граф».
3. Патрикеева А.Ю. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: Вако, Мозаика детского отдыха.
4. Сайкина Е.Г., Фирильева Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» (Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 5. Соловьёв Г.М., Соловьёва Н.И. Программа: «Культура здорового образа жизни.» (Издательство: ИЛЕКСА)

Список литературы, рекомендуемой для учащихся.

1. Аверьянова А. Борисова А., Горбунов А., Минченков А., «Азбука безопасности» мультсериал: Смешарики.
2. Прохорова Г.А Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: Пособие для практических работников ДОУ. - М.: Айрис Пресс,
3. Тютчев Ф. И. «Сборник стихов».
4. Чуковский К. И. «Мойдодыр».