

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Усть-Нейская средняя общеобразовательная школа
Макарьевского муниципального района Костромской области**

«Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30 .08.2023

«Утверждаю»
Директор МКОУ Усть-Нейская
СОШ _____
ФИО _____
Приказ № 61____
от «01»09____2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель рабочей программы:
Бердо Х.Г., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «ЗДОРОВЯЧОК» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы финансовой грамотности» разработана в соответствии:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

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 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 «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 курсов, учащихся начальных классов, по физкультурно-оздоровительному направлению.

Учебный курс «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 программе «Здоровячок» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, 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 здоровья и бережения.

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;
- 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 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 группу производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют школьники 7-10 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 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 проводятся для учащихся 1-4 классов, один раз в неделю по 40 минут.

Воспитательная деятельность

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитательной деятельности по программе являются:

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы

руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Неделя здоровья	Сентябрь	Соревнования, игры	Публикация на спортивном стенде, в группе вк Фотоматериалы
2	Мы за ЗОЖ	Октябрь	Игры	Фотоматериалы
3	Спортивные каникулы	Ноябрь	Соревнования	Фото материалы
4	Зимние забавы	Декабрь- январь	Игры	Публикация в группе вк

5	Лыжня России	Февраль	Соревнования	Фото материалы, публикация в группе вк
6	Международный день спорта	Апрель	Соревнования	Публикация в группе вк
7	Всемирный день бега	Май	Соревнования	Фото материалы Публикация в группе вк

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- об играх разных народов;

- о разновидности спортивных игр;

- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкур

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. 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»; «Воробьи- вороны»; «Охотники и утки»; «Пятнашки»; «Третий лишний»; «Гуси»; «Волк во рву»; «Стадо»; «Не боимся мы кота»; «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:**
 - 3.1. **Спортивные игры (по упрощенным правилам):** «Мяч капитану»; «Минибаскетбол»; «Горячая картошка»; «Пионербол»; «Квадрат»; «Минифутбол»;
 - 3.2. **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 :

- Спортивный зал при школе
- Спортивная площадка при школе
- 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.

Итоговый тест для определения освоения программы для 1 -4 классов

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

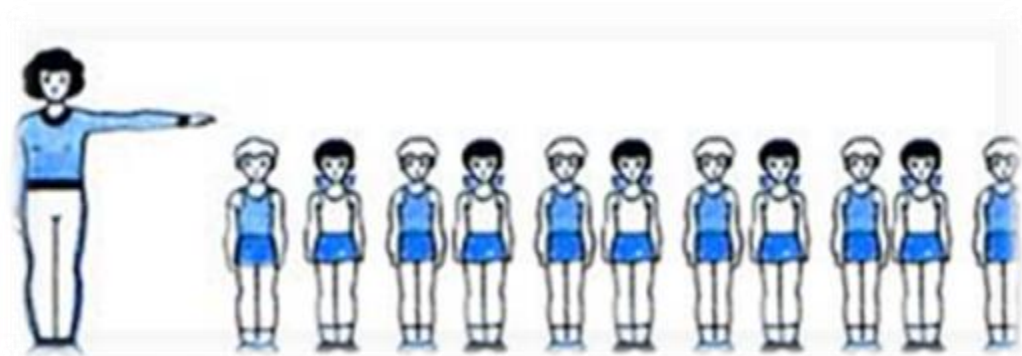
5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка
- Б. Умная голова
- В. Здоровый дух

6. Какую команду выполнили ребята?

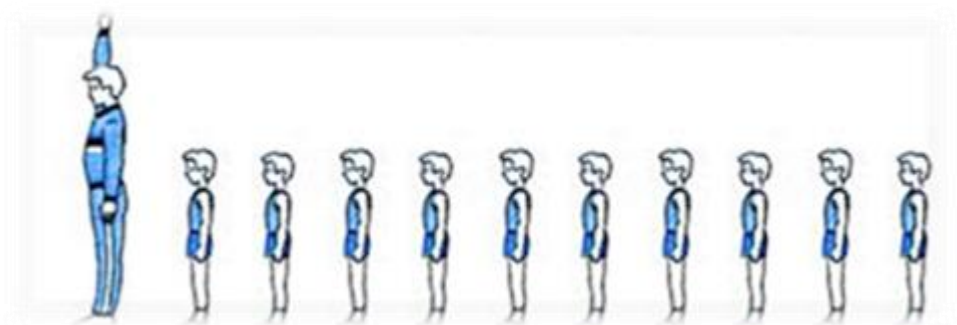
- А. Равняйсь!
- Б. Вольно!

В. Смирно!
Г. Становись!

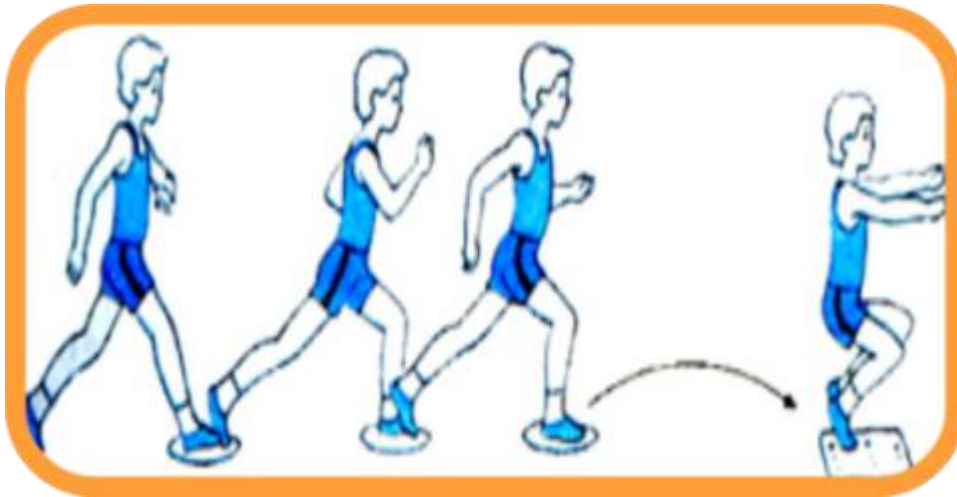


7. Как называется расстояние между ребятами?

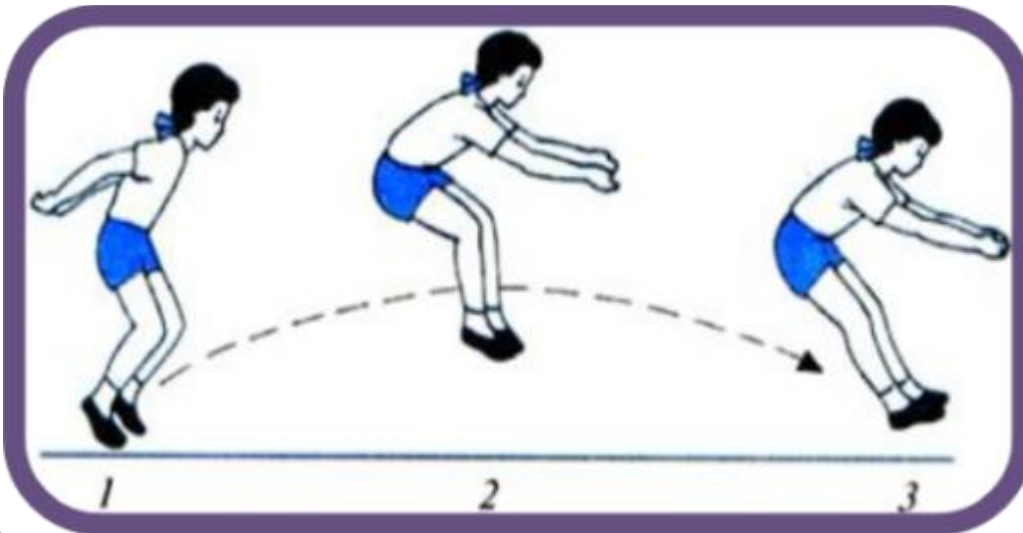
- А. Шеренга
- Б. Дистанция
- В. Колонна
- Г. Интервал



8. На какой картинке изображена техника прыжка в длину с места ?



А.



В.

9. Назовите зимние виды спорта _____

10. Назовите летние виды спорта _____

11. Самый умный вид спорта?

- А. шашки
- Б. домино
- В. шахматы.

12. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- А. футбол
- Б. волейбол
- В. баскетбол
- Г. гандбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- А. два раза в день утром и вечером;
- Б. три раза в день утром, днем и вечером;
- В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Руки необходимо мыть с мылом:

- А. перед приемом пищи;
- Б. после посещения туалета;
- В. после прогулки;
- Г. все перечисленное.

15. Всемирный день здоровья считается:

- А. 23 июня;
- Б. 21 ноября;
- В. 7 апреля;
- Г. 1 августа

Ответы.

1.а

2.а б ж

3.в г д

4.а в г

5.в

6.а

7.б

8.в

11.в.

12.в

13.а

14.г

15.в