

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Одоевская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрено**  
на заседании педагогического  
совета школы  
«\_08» сентября 2020 г.

**Утверждаю**  
Директор \_\_\_\_\_  
О.Л. Сазанова  
Приказ №\_92\_  
от «08» сентября 2020 г.

Рабочая программа

**Внеурочной деятельности  
«Расти здоровым»**

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровья детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Качественный анализ состояния здоровья учащихся 1-11-х классов обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. В педиатрической практике перечисленные заболевания получили название “школьных болезней”.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

## **Общая характеристика кружка.**

Программа “Раста здоровым” имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики по методу К. П. Бутейко, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы само- массажа,

подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание и т.д.).

Оздоровительная программа взаимосвязана и дополняет школьные образовательные программы по физической культуре, биологии, ОБЖ.

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (Оздоровительный массаж, элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

### **Цель и задачи программы:**

Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

*Основными задачами данного кружка являются:*

1. Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
2. Сформировать навык правильной осанки;
3. Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
4. Воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
5. Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
6. Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
7. Повышение физической и умственной работоспособности;
8. Снижение заболеваемости.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты кружка.**

*Личностными результатами кружка являются:*

1. Мотивация к выполнению закаливающих процедур;
2. Понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
3. Самостоятельность в выполнении личной гигиены;
4. Саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях;
5. Мотивация к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую

жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры т.д.)

6. Мотивация к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, данных мониторинга здоровья(рост, масса тела т.д.), показателей развития основных физических качеств.

*Метапредметными результатами являются формирование УУД*

*Регулятивные УУД:*

Воспитанники будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

*Познавательные УУД:*

1. Знать правила здорового образа жизни и способы укрепления здоровья( физические упражнения, режим дня, гигиенические навыки, закаливание, самомассаж).
2. Устанавливать причины, которые приводят к нарушению осанки.

*Коммуникативные УУД:*

1. Умение формировать свои мысли в устной форме;
2. Слушать и понимать речь других;
3. Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения, и следовать им;
4. Учиться работать в паре, группе;

### **Формы занятий**

Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

### **Учебный план программы**

| № п/п | Тема                                                     | Количество часов всего | теоретических | практических |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------|
| 1.    | Вводное занятие.                                         | 1                      | 0,5           | 0,5          |
| 2.    | Осанка.                                                  | 12                     | 1             | 11           |
| 3.    | Плоскостопие                                             | 6                      | 1             | 5            |
| 4.    | Здоровье в порядке – спасибо зарядке!                    | 2                      | 0,5           | 1,5          |
| 5.    | Я сильный, ловкий, выносливый, гибкий                    | 3                      | 0,5           | 2,5          |
| 6.    | Правильное дыхание – основа жизни. Учимся расслабляться. | 2                      | 0.5           | 1,5          |
| 7.    | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика             | 2                      | 0,5           | 1,5          |
| 8.    | Сам себе я помогу, я здоровье сберегу! Школа зоркости.   | 4                      | 0,5           | 3,5          |
| 9.    | Итоговое занятие.                                        | 1                      | 0,5           | 0,5          |
|       | Всего:                                                   | 33                     | 5,5           | 27,5         |

### Содержание программы:

Тема №1: “Вводное занятие” (1 час).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома.

Тема №2: “Осанка” (12 часов).

Теория: Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Ракета”, “Перемена и урок”.

Тема №3: “Плоскостопие” (6 часов).

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”. БАТ на стопе.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.

Тема №4: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!” (2 часа).

Теория: Беседы “О пользе утренней зарядки”. Физкультурные минутки на уроках. Виды физкультурных минуток. Физкультурные паузы.

Практическая работа: Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы ФМ. Физкультурная минутка в стихах. Комплексы для физкультурных пауз дома.

Тема №5: “Я сильный, ловкий, выносливый, гибкий” (3 часа).

Теория: “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость”.

Теория: Техника безопасности.

Практическая работа: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки, медицинболы. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест - “Гибкий ли я?”. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”, “Перемена и урок”. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.

Тема №6: “Правильное дыхание – основа жизни. Учимся расслабляться.” (2 часа).

Теория: Беседа “Об органах дыхания”. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.

Практическая работа: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально–релаксационного дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема №7: “Пальчиковая гимнастика”. “Суставная гимнастика” (2 часа)

Беседа: Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев.

Практическая работа: упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр Гимнастика для суставов. Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”.

Тема №8: “Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!” (4 часа).

Теория: Беседа “О профилактике простудных заболеваний”. Массаж. Виды массажа. Точечный массаж. Правила применения точечного массажа. Закаливающий массаж.

Беседы “О гигиене зрения”. “Близорукость. Дальнозоркость. Профилактика близорукости”.

Практическая работа: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Точечный массаж. Игра: “Внимательные глазки”, “Жмурки”. Подвижные игры, эстафеты.

Закаливающий массаж и само - массаж. Игры средней подвижности.

Тема №9: “Итоговое занятие” (1 часа).

Практическая работа: Повторение и закрепление комплексов упражнений. Антропометрия

(определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп.

## Тематическое планирование

| Содержание курса                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Тематическое планирование             | Количество часов | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома. | Вводное занятие                       | 1                | Знать технику безопасности на занятиях. Иметь представление о физическом развитии человека. Научатся наблюдать за своим физическим развитием.                                           |
| Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”. Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Ракета”, “Перемена и урок”.                      | Осанка                                | 12               | Научатся различать хорошую и плохую осанку. Выполнять и составлять комплексы упражнений с предметами, направленные на формирование правильной осанки.                                   |
| Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”. БАТ на стопе. Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.                                                               | Плоскостопие                          | 6                | Научатся: правильно подбирать обувь. правильному уходу за стопами. Проводить диагностику плоскостопия.                                                                                  |
| Теория: Беседы “О пользе утренней зарядки”. Физкультурные минутки на уроках. Виды физкультурных минуток. Физкультурные паузы. Практическая работа: Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы ФМ. Физкультурная минутка в стихах. Комплексы для физкультурных пауз дома.                                           | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! | 2                | Научатся: подбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; определять дозировку и последовательность выполнения |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |   | упражнений                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Теория: “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость”.</p> <p>Теория: Техника безопасности.</p> <p>Практическая работа: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест - “Гибкий ли я?”. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”, “Перемена и урок”. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.</p> | Я сильный, ловкий, выносливый, гибкий                     | 3 | Будут иметь представление о физическом развитии человека. Научатся: характеризовать показатели физического развития; выполнять и составлять комплексы упражнений с предметами, направленные на развитие физических качеств |
| <p>Теория: Беседа “Об органах дыхания”. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.</p> <p>Практическая работа: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Упражнения на расслабление.</p>                                                               | «Правильное дыхание — основа жизни. Учимся расслабляться» | 2 | Научатся измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; оценивать величину нагрузки по частоте пульса самостоятельно применять мышечную релаксацию.                                      |
| <p>Беседа: Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев.</p> <p>Практическая работа: упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр Гимнастика для суставов. Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | “Пальчиковая гимнастика”. “Суставная гимнастика”.         | 2 | Научатся подбирать и выполнять комплексы упражнений на укрепление связок и суставов, развитие гибкости и повышения мышечного тонуса.                                                                                       |
| Теория: Беседа “О профилактике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | “Сам себе я помогу,                                       | 4 | Научатся выполнять                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |   |                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------|
| простудных заболеваний”.<br>Массаж. Виды массажа. Точечный массаж. Правила применения точечного массажа.<br>Закаливающий массаж.<br>Беседы “О гигиене зрения”.<br>“Близорукость. Дальнозоркость. Профилактика близорукости”.<br>Практическая работа: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Точечный массаж.<br>Игра: “Внимательные глазки”, “Жмурки”. Подвижные игры, эстафеты.<br>Закаливающий массаж и само - массаж. Игры средней подвижности. | я здоровье сберегу!”.<br>Школа зоркости. |   | упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения |
| Практическая работа: Повторение и закрепление комплексов упражнений. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | “Итоговое занятие”                       | 1 | Научатся наблюдать за своим физическим развитием.       |

### Методическое обеспечение программы:

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Техническое оснащение занятий:

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, желательно с ковровым покрытием, оснащенным спортивным оборудованием и инвентарем

Для занятий необходим магнитофон и аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.