

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1»

Утверждена
приказом

Средней школы №1

От 30.08.2023 №135

Программа внеурочной деятельности

«Здоровячок».

Развитие физических качеств учащихся 3 – ых классов с целью
формирования устойчивого интереса к занятиям
физической культурой и спортом.

Направление: спортивно – оздоровительное

Вид деятельности: спортивно – оздоровительная.

Руководитель: учитель физической культуры Барашкова О. А.

г. Гаврилов-Ям

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «ЗДОРОВЯЧОК» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 4 классов» (А.П. Матвеева - М.: Просвещение, 2019 г).

Направление данной программы – физкультурно – оздоровительное. 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 внеурочной деятельности «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: 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 внеурочной деятельности «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.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что 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 здоровьесбережения.

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:

- Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по внеурочной деятельности;
- Приобрести необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Получить знания по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- Обучить правилам закаливания;
- Научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;

Развивающие:

- Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развивать силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- Развивать быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развивать творческие способности учащихся;
- Развивать 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;
- Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.
- Формировать привычку 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 – 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.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют школьники 9-10 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 25 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 учителя;
- Участие в спортивных праздниках, эстафетах (веселые старты).

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, игровая, соревнования.

Режим занятий: занятия проводятся для учащихся 3 классов, один раз в неделю по 45 минут.

Ученик научится:

- способам и особенностям движения и передвижения человека;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем организма;
- основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- правилам предупреждения травматизма.

Получит возможность научиться:

- 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;
- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Результативность занятия учащихся во внеурочной деятельности определяется с помощью:

- 1) Мониторинга.
- 2) Тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
	1.1. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях по внеурочной деятельности.	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.
 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», «Мини баскетбол», «Мини футбол».
 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: без предметов, с предметами. Выполняются на месте.
- 1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов, в движении.
- 1.3. Общеразвивающие упражнения с различными мячами, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке.
- 1.4. Сюжетные игры («Совушка», «Два мороза»);

2. Подвижные и народные игры.

- 2.1. **Подвижные игры:** «День-ночь»; «Салки»; «Воробьи - вороны»; «Охотники и утки»; «Пятнашки»; «Третий лишний»; «Волк во рву»; ; «Не боимся мы кота»; «Жмурки»; «Рыбаки и рыбки»; «Схвати змею за хвост»; «Успей занять место»; «Лови-бросай»; «Кто быстрее?»; «Кто дальше?»; «Метко в цель»; «Передачи в колоннах», «Море волнуется раз...» и т.п.
- 2.2. **Народные игры:** «У медведя во бору»; «Утки и гуси»; «Гори – гори ясно»;

3. Спортивные игры и эстафеты с элементами спорт игр:

3.1. Спортивные игры (по упрощенным правилам): «Мяч капитану»; «Мини баскетбол»; «Горячая картошка»; «Пионербол»; «Квадрат»; «Мини футбол»;

3.2. Эстафеты с элементами спортивных 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 Игры на развитие скорости мышления («Отвечай быстро»)

4.3 Игры на мышление («Путаница», «Золотые ворота»).

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.

Методическое обеспечение.

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 4 классов» (А.П. Матвеева - М.: Просвещение, 2019 г).
- 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.

Календарно – тематический план.

№	Название темы	Количество часов	Оборудование
1.	Техника безопасности на занятиях по внеурочной деятельности. Правила поведения в спортзале, на игровых площадках. Строевые упражнения. Игра на внимание «Класс смирно».	1	Спортивная площадка
2.	Основы знаний о физической культуре и физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Подвижные игры: «День-ночь», «Салки».	1	Спортивная площадка
3.	Правила личной гигиены. О Р У на месте, без предметов. Подвижная игра «День-ночь».	1	Спортивная площадка
4.	Правила здорового образа жизни. Подвижные игры с элементами футбола: «Квадрат», «Одно касание»,	1	Спортивная площадка, футбольный мяч.
5.	Правила игры «Мини футбол». Игра в «Мини футбол».	1	Спортивная площадка, футбольный мяч.
6.	Наши помощники: уши, зубы, глаза. Правила ухода и профилактика заболеваний. Подвижные игры: «Салки», «Воробьи - вороны».	1	Спортзал, мел
7.	О Р У без предметов в движении. Подвижные игры: «Воробьи - вороны», «Охотники и утки».	1	Спортзал, резиновый мяч
8.	Я- ученик: режим дня. Эстафеты с элементами футбола. Эстафета со скакалками и гимнастической скамейкой.	1	Спортзал, футбольные мячи, скакалки, гимн. скамейки, конусы
9.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Пятнашки».	1	Спортзал, резиновые мячи

10.	Правила принятия солнечных ванн, профилактика солнечного и теплового «удара». Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний».	1	Спортзал
11.	Правила безопасного поведения на воде. О Р У без предметов на месте. Народная игра «У медведя во бору».	1	Спортзал, мел, теннисные мячи.
12.	Закаливание - значение и способы. Игра с элементами волейбола «Горячая картошка». Игра на внимание «Карлики-великаны».	1	Спортзал, волейбольный мяч
13.	Правила игры «Пионербол». Игра «Пионербол».	1	Спортзал, волейбольный мяч, сетка
14.	О Р У с гимнастическими палками. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Спортзал, гимн. палки, дощечка и палочки.
15.	Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические упражнения. Сюжетная игра «Совушка».	1	Спортзал, гимн. маты, коврики.
16.	«Как я себя чувствую?» - простейшие приемы самоконтроля . О Р У на гимнастической стенке. Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	1	Спортзал, гимн. маты, скамейки, стойки, обручи, скакалки
17.	Подвижные игры: «Не боимся мы ката». Игра на внимание «Класс смирно».	1	Спортзал
18.	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. Народные игры: «Гори-гори ясно» (Горелки), «Утки и гуси».	1	Спортзал
19.	Утренняя гимнастика, ее значение и составление комплекса упражнений для утрен. гимнастики.	1	Спортзал, волейбольный мяч
20.	О Р У на гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Жмурки». Игра на внимание «Карлики-	1	Спортзал, баскетбольные мячи,

	великаны».		повязка
21.	Правила безопасного поведения при играх на улице зимой. Сюжетная игра «Два мороза».	1	Спортзал. Спортивная площадка
22.	Предупреждение травматизма при катании на коньках, санках, лыжах. Элементы баскетбола: ловля, передачи и ведение мяча. Игра «Мяч капитану».	1	Спортзал, баскетбольный мяч
23.	Правила игры «Мини баскетбол». Спортивная игра «Мини баскетбол».	1	Баскетбольные площадка и мяч,
24.	Питание – необходимое условие для жизни человека. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Игра на развитие психических процессов «Путаница».	1	Спортзал, скакалка
25.	О Р У в движении без предметов. Подвижные игры.	1	Спортзал, флажки, мел
26.	Вредные привычки. Игра в мини – баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные площадка и мячи, обручи, стойки, кегли
27.	Правила профилактики возникновения плоскостопия. Подвижная игра: «Схвати змею за хвост».	1	Спортзал, веревка 1,5 м, мел
28.	Наша кожа. Гигиена кожи и тела. Подвижная игра: «Успей занять место».	1	Спортзал.
29.	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Море волнуется раз..» Игра на развитие психических процессов «Отвечай быстро».	1	Спортзал, резиновый мяч
30.	Здоровье и болезни. Подвижная игра: «Лови-бросай».	1	Спортзал, резиновый мяч, мел
31.	Безопасное поведение при играх на улице. Подвижная игра «Кто быстрее»	1	Спортивная площадка,

32.	О Р У с мячом. Подвижная игра «Метко в цель».	1	Спортивная площадка, кегли, теннисный мяч
33.	Беговые упражнения. Эстафеты с мячом.	1	Спортивная площадка, теннисный мяч
34.	Викторина. Игра «Вышибаловка»	1	Раздаточный материал, мяч

