

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА А.Ж. ПАНАГОВА
с.п. ИНАРКОЙ»

РАССМОТРЕНА на заседании Педсовета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	СОГЛАСОВАНА с зам. директора по ВР <u>Шериев</u> Р.А. Шарибов от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	УТВЕРЖДЕНА приказом по МКОУ «СОШ им. А.Ж. Панагова с.п. Инаркой» № <u>123</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г. Директор  Гумова
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
В 3-4 КЛАССАХ
(ФГОС НОО)
Кружок**

«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок».

Разработана
Учителем начального класса
Шериевой Марианой Залимхановной

с.п. Инаркой
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа разработана в соответствии с письмом Министерства образования РФ от 18.06.2003 №28-02-484/16. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и науки РФ, от 6 октября 2009г.№373; в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ, от 22 сентября 2011г.№2357, «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования», утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ, от 6 октября 2009г.№373.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков,

физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Рекомендуется регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления в каждой возрастной группе.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. 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. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения. Помочь стране выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
2. Профилактика вредных привычек;
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Результатом практической деятельности по программе «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» можно считать следующее:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- Отсутствие среди учащихся начальных классов курящих детей;
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района;
- Взаимодействие класса с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления;
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья;
- Намеченные преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе;
- 90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов	Элементы содержания	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Подвижные игры с	1	«Тяни в круг!» «Борьба в квадратах»		

	общеразвивающим характером.				
2.	Подвижные игры с прыжками.	1	«Скакуны» «Прыжок за прыжком»		
3.	Подвижные игры с мячом.	1	«Эстафета по кругу» «Попади в мяч»		
4.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием.	1	«Попрыгунчики-воробушки» «Поезд»		
5.	Спортивные игры.	1	Футбол.		
6.	Спортивные игры.	1	Футбол.		
7.	Спортивные игры.	1	Футбол.		
8.	Спортивные игры.	1	Футбол.		
9.	Подвижные игры с прыжками	1	«Охотники и утки» «Прыжок за прыжком»		
10.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием, акробатикой, равновесием.	1	«Попади в противника», «Ловцы».		
11.	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей.	1	«Поймай мяч», «Перехвати мяч».		
12.	Подвижные игры для развития внимания.	1	«Меж двух огней», «Движущаяся мишень ».		
13.	Подвижные игры с общеразвивающим характером	1	«Мяч в корзину», мини-баскетбол.		
14.	Спортивные игры.	1	Мини-баскетбол.		
15.	Спортивные игры.	1	Мини-баскетбол, пионербол.		
16.	Спортивные игры.	1	Пионербол.		
17.	Спортивные игры.	1	Пионербол.		
18.	Спортивные игры.	1	Футбол.		
19.	Подвижные игры с прыжками.	1	«Сороконожки», «Скакуны и прыгуны».		
20.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием.	1	«Мяч с четырех сторон», «Штыковая атака».		
21.	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей.	1	«Бой с тенью», «Бешеный мяч».		
22.	Подвижные игры для развития внимания.	1	«Быстрые руки», «Живая цель».		
23.	Подвижные игры с общеразвивающим характером.	1	«Салки ногами», «Охота на волка», мини-баскетбол.		
24.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием.	1	«Кто быстрее?», эстафеты.		
25.	Подвижные игры для развития внимания.	1	«Извилистой тропой», мини-баскетбол.		
26.	Подвижные игры с общеразвивающим характером.	1	«Слепой козел», «Журавли», пионербол.		

27.	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча.	1	«Ну-ка отними!», эстафеты.		
28.	Подвижные игры с общеразвивающим характером.	1	«Борьба за крепость», «Гонка джигитов».		
29.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием.	1	«Поезд», «Лети лети».		
30.	Подвижные игры для развития внимания.	1	«Перепригни через верёвку», «Ястребы и ласточки».		
31.	Подвижные игры с общеразвивающим характером.	1	«Подними монету», «Конное состязание».		
32.	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча.	1	«Выталькни из круга», «Тачки».		
33.	Подвижные игры с прыжками.	1	«Пешкий копкар», «Прыжки по кочкам».		
34.	Подвижные игры с общеразвивающим характером.	1	«Брось ремешок», «Игра с палкой».		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201302

Владелец Тумова Валентина Хусейновна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024