

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
В 1-2 КЛАССАХ  
(ФГОС НОО)  
Кружок  
« Будь здоров! »**

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 2009 г. №373; в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ, от 22 сентября 2011 г. №2357, «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования», утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ, от 6 октября 2009 г. №373.

Программа кружка «Будь здоров!» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на 34 часа внеурочного времени.

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 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 ПРОГРАММЫ:**

- 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.

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.

## **Тематическое планирование**

| <b>№</b> | <b>Тема</b> | <b>Г</b> | <b>В</b> | <b>Элементы содержания</b> | <b>Дата проведения</b> |
|----------|-------------|----------|----------|----------------------------|------------------------|
|----------|-------------|----------|----------|----------------------------|------------------------|

|     |   |   |  | План | Факт |
|-----|---|---|--|------|------|
| 1.  | Подвижные игры с общеразвивающим характером.                        | 1 | «Тяни в круг!»<br>«Борьба в квадратах»       |      |      |
| 2.  | Подвижные игры с прыжками.  | 1 | «Скакуны»<br>«Прыжок за прыжком»             |      |      |
| 3.  | Подвижные игры с мячом.   | 1 | «Эстафета по кругу»<br>«Попади в мяч»        |      |      |
| 4.  | Подвижные игры с лазаньем перелазанием.                             | 1 | «Попрыгунчики-воробушки»<br>«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»<br>«Прыжок за прыжком»     |      |      |
| 10. | Подвижные игры с лазаньем и перелазанием, акробатикой, равновесием. | 1 | «Попади в противника»,<br>«Ловцы».           |      |      |
| 11. | Подвижные игры с бросками и ловлей мячей.                           | 1 | «Поймай мяч»,<br>«Перехвати мяч».            |      |      |
| 12. | Подвижные игры для развития внимания.                               | 1 | «Меж двух огней»,<br>«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,<br>пионербол.                |      |      |
| 16. | Спортивные игры.  | 1 | Флорбол, пионербол.                          |      |      |
| 17. | Спортивные игры.  | 1 | Флорбол, пионербол.                          |      |      |
| 18. | Спортивные игры.  | 1 | Футбол.                                      |      |      |
| 19. | Подвижные игры с прыжками.  | 1 | «Сороконожки»,<br>«Скакуны и прыгуны».       |      |      |
| 20. | Подвижные игры с лазаньем перелазанием.                             | 1 | «Мяч с четырех сторон»,<br>«Штыковая атака». |      |      |
| 21. | Подвижные игры с бросками и ловлей мячей.                           | 1 | «Бой с тенью»,<br>«Бешеный мяч».             |      |      |
| 22. | Подвижные игры для развития внимания.                               | 1 | «Быстрые руки»,<br>«Живая цель».             |      |      |
| 23. | Подвижные игры с  | 1 | «Салки ногами», «Охота                       |      |      |

|     |  |   |   |  |  |
|-----|--|---|---|--|--|
|     | общеразвивающим характером.                        |   | на волка»,<br>мини-баскетбол.                               |  |  |
| 24. | Подвижные игры с лаза-<br>ниями перелазанием.      | 1 | «Кто быстрее?», эстафе-<br>ты.                              |  |  |
| 25. | Подвижные игры для<br>развития внимания.           | 1 | «Извилистой тропой»,<br>мини-<br>баскетбол.                 |  |  |
| 26. | Подвижные игры с<br>общеразвивающим<br>характером. | 1 | «Слепой козел», «Жу-<br>равли», пионербол.                  |  |  |
| 27. | Подвижные игры с бро-<br>сками<br>и ловлей мяча.   | 1 | «Ну-ка отними!»,<br>эстафеты.                               |  |  |
| 28. | Подвижные игры с<br>общеразвивающим<br>характером. | 1 | «Борьба за крепость»,<br>«Гонка джигитов».                  |  |  |
| 29. | Подвижные игры с лаза-<br>ниями перелазанием.      | 1 | «Поезд», «Лети лети».                                       |  |  |
| 30. | Подвижные игры для<br>развития внимания.           | 1 | «Перепригни через ве-<br>рёвку», «Ястребы и лас-<br>точки». |  |  |
| 31. | Подвижные игры с<br>общеразвивающим<br>характером. | 1 | «Подними монету»,<br>«Конное состязание».                   |  |  |
| 32. | Подвижные игры с бро-<br>сками<br>и ловлей мяча.   | 1 | «Выталкни из круга»,<br>«Тачки».                            |  |  |
| 33. | Подвижные игры с<br>прыжками.                      | 1 | «Пешкий копкар»,<br>«Прыжки<br>по кочкам».                  |  |  |
| 34. | Подвижные игры с<br>общеразвивающим<br>характером. | 1 | «Брось ремешок»,<br>«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