

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Каменка Чугуевского района
Приморского края

СОГЛАСОВАНА:
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
Г.П. Шак
«28» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 9» с. Каменка Чугуевского
района Приморского края

Е.А. Лосюк
«28» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРУЖКА «ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД
ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ – 1-4 КЛАССЫ

Составитель – Шевцова Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНА:
на заседании методического объединения
учителей начальных классов
(протокол № 1 от «28» августа 2019г.)
Руководитель МО
О.В. Кожемяко
«28» августа 2019г.

2019г.

Пояснительная записка

Реализация внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления – 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 незддоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении 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 сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. 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 вредным привычкам и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами 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. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой.

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:

- Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- Профилактика вредных привычек.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- 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.

Предполагаемый результат:

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

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысовые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровые дети» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровые дети» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков,

схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровые дети» обучающиеся узнают:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

обучающиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном удара;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Учебно-тематический план

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теории чески	Практически
1	Вводный инструктаж. Эстафета с предметом (скакалка, обруч).	2	1	1
2	Положения головы, рук, туловища, ног. Упражнения на релаксацию. Что такое здоровье?	2	1	1
3	Режим дня. Эстафета с мячом.	2	1	1
4	Упражнения для правильной осанки. Эстафета с мячом.	2		2
5	Комплекс упражнений «Красивая осанка». Игра «третий лишний».	2		2
6	Дружи с водой. Комплекс утренней зарядки. Упражнения с мячом.	2	1	1
7	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Попади в цель».	2		2
8	Измерение ЧСС при нагрузках. Спортивный конкурс.	2	1	1
9	Почему мы болеем. Старты с ускорением. «Гуси-лебеди» - р.н. игра.	2	1	1
10	Прыжки через скакалку. Метание мяча. «У медведя во бору» - р.н. игра.	2		2
11	Основные правила развития физических качеств. Игры по интересам.	2	1	1
12	Забота о глазах. Составление комплекса утренней зарядки. «Стрелок» - б.н. игра.	2	1	1
13	Инструктаж при занятиях на спортивных снарядах. Разучивание акробатических элементов (перекат, кувырок).	2	1	1
14	Закрепление акробатических элементов. Лазание по канату. Игры с мячом.	2		2
15	Уход за зубами. Лазание по канату. «Лошадки», «Пастух и стадо» - м.н. игра.	2	1	1
16	Правила игры пионербол. «Горный козёл» - т.н. игра.	2	1	1
17	Приём и передача мяча при игре пионербол. «Крепость» - а.н. игра.	2	1	1
18	Выход к мячу, подача, приём, передача. «Кот и мыши» - р.н. игра.	2		2
19	Что нужно знать о лекарствах. Выход к мячу, подача, приём, передача. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1
20	Уход за руками и ногами. Выход к мячу, подача, приём, передача. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1
21	Игровое упражнение: перехитри противника. Учебно-тренировочная игра в пионербол.	2		2
22	Мышцы, кости и суставы. Бег на короткие дистанции. Игры по интересам детей.	2	1	1
23	Прыжки с места. Эстафета с волейбольным мячом.	2		2
24	Забота о коже. Строевые упражнения. Игра «Запрещённое движение».	2	1	1
25	Подвижные игры: «Совушка», «Космонавты».	2		2
26	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки».	2		2

27	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		2
28	Преодоление полосы препятствия. Подвижная игра «Салки».	2		2
29	Преодоление полосы препятствия. Эстафета с ведением мяча.	2		2
30	Преодоление полосы препятствия. Эстафета с ведением мяча.	2		2
31	Как следует питаться. Весёлые старты. Эстафета с препятствием.	2	1	1
32	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	2		2
33	Подвижные игры на свежем воздухе.	2		2
34	Вредные привычки. Игры по желанию детей.	2	1	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж. Эстафета с предметом (скакалка, обруч).	2	2, 3	
2	Положения головы, рук, туловища, ног. Упражнения на релаксацию. Что такое здоровье?	2		
3	Режим дня. Эстафета с мячом.	2		
4	Упражнения для правильной осанки. Эстафета с мячом.	2		
5	Комплекс упражнений «Красивая осанка». Игра «третий лишний».	2		
6	Дружи с водой. Комплекс утренней зарядки. Упражнения с мячом.	2		
7	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Попади в цель».	2		
8	Измерение ЧСС при нагрузках. Спортивный конкурс.	2	22, 23	
9	Почему мы болеем. Старты с ускорением. «Гуси-лебеди» - р.н. игра.	2		
10	Прыжки через скакалку. Метание мяча. «У медведя во бору» - р.н. игра.	2		
11	Основные правила развития физических качеств. Игры по интересам.	2		
12	Забота о глазах. Составление комплекса утренней зарядки. «Стрелок» - б.н. игра.	2	23, 24	
13	Инструктаж при занятиях на спортивных снарядах. Разучивание акробатических элементов (перекат, кувырок).	2		
14	Закрепление акробатических элементов. Лазание по канату. Игры с мячом.	2		
15	Уход за зубами. Лазание по канату. «Лошадки», «Пастух и стадо» - м.н. игра.	2		
16	Правила игры пионербол. «Горный козёл» - т.н. игра.	2		
17	Приём и передача мяча при игре пионербол. «Крепость» - а.н. игра.	2		
18	Выход к мячу, подача, приём, передача. «Кот и мыши» - р.н. игра.	2		
19	Что нужно знать о лекарствах. Выход к мячу, подача, приём, передача. Учебно-тренировочная игра.	2		
20	Уход за руками и ногами. Выход к мячу, подача, приём, передача. Учебно-тренировочная игра.	2		
21	Игровое упражнение: перехитри противника. Учебно-тренировочная игра в пионербол.	2		
22	Мышцы, кости и суставы. Бег на короткие дистанции. Игры по интересам детей.	2		
23	Прыжки с места. Эстафета с волейбольным мячом.	2		
24	Забота о коже. Строевые упражнения. Игра «Запрещённое движение».	2		
25	Подвижные игры: «Совушка», «Космонавты».	2		
26	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки».	2		
27	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		
28	Преодоление полосы препятствия. Подвижная игра «Салки».	2		
29	Преодоление полосы препятствия. Эстафета с ведением мяча.	2		

30	Преодоление полосы препятствия. Эстафета с ведением мяча.	2		
31	Как следует питаться. Весёлые старты. Эстафета с препятствием.	2		
32	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	2		
33	Подвижные игры на свежем воздухе.	2		
34	Вредные привычки. Игры по желанию детей.	2		