Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Новое Эштебенькино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

«Обсуждено» педагогическим советом протокол № 4 от«25» 07.2023 г.	«Принято» с учетом мнения Совета родителей протокол №3 от«25» 07.2023 г.	«Принято» с учетом мнения Совета обучающихся протокол №3 от«25» 07.2023 г.	«Утверждено» Директором школы П. С. Яковлев приказ № 28-од от«25» 07.2023 г.

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Новое Эштебенькино,CN=Яковлев П.С. , E=n_eshteb_sch@samara.edu.ru
0085170b33f9f53630
2023.07.25 14:10:38+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

Здоровье и спорт

Автор-составитель:
учитель начальных
классов Герасимова Е.В.

Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных

качеств учащихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.
В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой, которая включает в себя подвижные и спортивные игры, основы знаний по гигиене, валеологии и первой медицинской помощи.

Подвижные и спортивные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Гигиена – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья. Гигиеническое воспитание предполагает ряд мероприятий направленных на формирование, поддержание и развитие гигиенических навыков у младших школьников.

Занятия могут проводиться в форме бесед, встреч со специалистами, КТД, праздников, соревнований, игр и т.п.

Данная программа внеурочной работы разработана на основе федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС).

Спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности занимает 2 занятия в неделю по 1часу. Приобретая 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.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

1 КЛАСС	**68 ЧАСОВ**
Спортивная часть	36 часов
Валеологическо – гигиеническая часть	32 часов
2 КЛАСС	**68 ЧАСОВ**
Спортивная часть	34 часов
Валеологическо – гигиеническая часть	34 часов
3 КЛАСС	**68 ЧАСОВ**
Спортивная часть	34 часов
Валеологическо – гигиеническая часть	34 часов
4 КЛАСС	**68 ЧАСОВ**
Спортивная часть	42 часов
Валеологическо – гигиеническая часть	26 часов

Цель, задачи и принципы реализации содержания программы.

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей за период обучения в школе.

Задачи :

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- введение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие функциональных систем организма детей;
- уменьшение физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей по вопросам сохранения здоровья детей;
- умение детей самостоятельно заниматься физической культурой,

Развивающие:

- стремление к достижению всестороннего физического развития;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств у детей
- воспитание дисциплинированности, смелости и самостоятельности в принятии решений

Планируемый результат:

- формирование направленности на здоровый образ жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самодисциплины
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- устранение вредных привычек;

Курс программы реализуется на принципах:

- желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учет специфики спортивных занятий,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

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 (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
– организация и проведение профилактической работы с родителями;
– организация встреч детей и родителей с медицинскими работниками;

Место проведения:

- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.
- Игровая площадка.

Инвентарь:

1. Баскетбольные мячи. Волейбольные мячи. Теннисные мячи.
2. Канат
3. Кегли или городки
4. Скакалки; Обручи.
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические скамейки
7. Сетка волейбольная
8. Щиты с кольцами
9. Лыжи, палки
10. Маты

Литература для учащихся.

Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1- 4 классов начальной школы. / В.И.Лях. – Москва , 2007.

Литература для преподавателя.

Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 2000

Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами. – Москва, 1991.
Валеология: программа для учащихся 1 – 11 классов общеобразовательных школ. / Под ред. Трещевой О.Л.. – Омск, 1999.
Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. – Волгоград, 2007.
Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, 1 – 5 классы. / Мастерская учителя. – Москва, 2007.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре, игровой подход, 1 класс. Универсальное издание. – Москва, 2006.
Литвинова М.Ф. Русские народные игры. – Москва, 1986.
Основы медицинских знаний учащихся. / Пробный учебник /Под ред. Гоголева М.И. – Москва, 1991.
Панкеев И. Русские народные игры. – Москва, 1998.
Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа 1 – 11 классы. / Под ред. Ушаковой М.Ю. – Москва, 2010.
Синяков А.Ф. Физкультура для здоровья. Бодрость на весь день. – Москва, 1991.
Толкачев Б.С. Физкультура и здоровье. Физкультурный заслон ОРЗ. – Москва, 1992.
Тонкова – Ямпольская Р.В. Ради здоровья детей. / Пособие для воспитателей детского сада. – Москва, 1985.