

Утверждаю  
Директор школы *Гаврилова* М.А. Гаврилова



**МБОУ СОШ села Большие Озёрки**

## ***«Спортивный кружок»***

**Программа рассчитана на детей в  
возрасте 7-12 лет.**

**Срок реализации программы 2 года**  
**Руководитель Скалова С.В., учитель**  
начальных классов МБОУ СОШ  
села Большие Озёрки,  
Балтайского района,  
Саратовской области

**Адрес: 412632 Саратовская область,**  
Балтайский район, с.Б-Озёрки,  
ул.Пионерская, дом 8

**2014-2016год**

## **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 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 новых поколений россиян. Помочь России 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 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 коммуникативности, 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

### **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.

**Отличительные особенности.** Данная программа составлена с учётом возрастных особенностей детей. Главной особенностью программы является индивидуальный подход к каждому ребёнку. Программа предусматривает постепенное усложнение умений и навыков, переходя к более сложным элементам после усвоения детьми простейших заданий. Возраст детей 7-12 лет.

**Формы и режим работы.** Формы и методы проведения занятий целиком соответствуют содержанию программы. Виды и формы в работе программы объединены для достижения одной цели – формированию и развитию физических качеств учащихся. На занятиях используются традиционные формы обучения: рассказ, показ, тренировка. Режим: 1 час в неделю с 15<sup>00</sup>-15<sup>45</sup> часов

### **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 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;

### **Результатом практической деятельности по программе**

**«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» можно считать следующее:**

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- Намечены 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.

#### **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-смысловые 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.

**1.1. 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 должны **знать**:

- 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.

**уметь:**

- 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 ударах;
- 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.

**Тематическое планирование**

**Количество часов: 34**

**в неделю: 1 час**

**1 год обучения**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.

<b>Народные игры</b>			
1.	Что такое здоровье	Что такое здоровье?	
2.	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
3.	Друзи с водой	Советы доктора воды. Друзья вода и мыло	
4.	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	
5.	Забота о глазах	Глаза – главные помощники человека	
6.	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	
7.	Уход за зубами	Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой.	
8.	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	
9.	Уход за руками и ногами	«Рабочие инструменты» человека	
10.	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	
11.	Забота о коже	Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена	
12.	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	
13.	Как следует питаться	Питание – необходимое условие для жизни человека	
<b>Игры на развитие психических процессов.</b>			
14.	Как сделать сон полезным	<b>Сон – лучшее лекарство</b>	
15.	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	
16.	Настроение в школе и после	Настроение	
17.	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь	

		всё», «Запомни порядок».		
18.	Вредные привычки	Вредные привычки		
19.	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».		
20.	Мышцы, кости и суставы	Скелет – наша опра. Осанка – стройная спина		
21.	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».		
22.	Как закаляться. Обтирание и обливание	Если хочешь быть здоров		
23.	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».		
24.	Почему мы бодем	Причины, признаки болезней.		
25.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».		
26.	Кто и как предохраняет нас от болезней	Как организм помогает сам себе. Здоровый образ жизни.		
<b>Подвижные игры</b>				
27.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.		
28.	Кто нас лечит	Какие врачи нас лечат		
29.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		
30.	Прививки от болезней	Инфекционные болезни. Прививки.		
31.	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.		
32.	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.		
33.	Что нужно знать о лекарствах	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.		

34.	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.  <b>2 год обучения</b>		
35.	Как избежать отравлений	Отравления лекарствами. Пищевые отравления		
36.	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.		
37.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.		
38.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.		
39.	Правила безопасного поведения на воде	Вода – наш друг		
40.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.		
41.	Правила обращения с огнём	Чтобы огонь не причинил вреда		
42.	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.		
43.	Чем опасен электрический ток	Как уберечься		
44.	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.		
45.	Травмы	Порезы, ушибы, переломы		
46.	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.		
47.	Укусы насекомых	Как защититься		
48.	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения б перемещение.		
49.	Первая помощь при травмах	Первая помощь		
50.	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.		
51.	Первая помощь при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос	Первая помощь		
52.	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.		

53.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек.	Светофор здоровья		
<b>Спортивные игры</b>				
54.	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
55.	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
56.	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
57.	Чего не надо бояться	Как воспитать уверенность и бесстрашие		
58.	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		
59.	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		
60.	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		
61.	Добрым быть приятнее	Учимся думать, спешим делать добро		
62.	Футбол	Проведение игры.		
63.	Футбол	Проведение игры.		
64.	Футбол	Проведение игры.		
65.	Почему мы говорим неправду	Правда и ложь		
66.	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		
67.	Дружба			
68.	День здоровья			
69.	Откуда берутся грязнули?			
70.	Резерв			

## Литература

- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- Валеология: Учеб. пособие / Под ред. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. – Спб., 1995
- Электронный журнал «Учительская» ИРО - РТ, июль 2009.
- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- «Как себя вести» - В.Волина. «Дидактика плюс 2, Санкт-Петербург 2004.
- «365 уроков безопасности» Л.Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва, 2000.
- «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2005
- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.