


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тангутская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

 /Андреева Е.П./

« 30 » августа 2023 г.

Утверждено:

Директор МБОУ Тангутская СОШ

 Иванова А.Э./

« 01 » сентября 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности

кружка «Школа здоровья»

возраст обучающихся: 7-17 лет

срок реализации: 1 год

Руководитель:

Исидорова С.В.

Возраст: 1-11 класс

Учебный год: 2023-2024

Паспорт программы

Тип программы: программа дополнительного образования.

Статус программы: адаптированная рабочая программа кружка «Школа здоровья».

Категория обучающихся: учащиеся МБОУ Тангутской средней общеобразовательной школы с 1 по 11 классы.

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю, среда с 16.00ч-17.35 ч.

Формы контроля: внутри школьные мероприятия, районные соревнования.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Школа здоровья» составлена на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» (Обухова, Л.А., Лемякина, Н.А., Жиренко, О.Е. – М.: ВАКО, 2020).

Назначение программы в том, что она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Она ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности школьника, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

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

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга, формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации школьник овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем, поэтому вышеизложенные задачи следует рассматривать более детально, разделив их на группы.

Обучающие задачи:

- 1.Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- 2.Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 3.Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 4.Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

Развивающие задачи:

- 1.Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
- 2.Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- 3.Формировать потребность в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- 4.Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

Воспитывающие задачи:

- 1.Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
- 2.Воспитывать командный спортивный интерес.

Программа включает три основных раздела:

- 1.Будем бегать, прыгать, и играть.
- 2.Что нужно для здоровья.
- 3.Основы безопасности.

Форма обучения:

- по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;
- по месту проведения: школьная, внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Формы и режим занятий

Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение.

Основные формы занятий: беседы, игры, игра - путешествие, памятки, экскурсии, мероприятия, деловая и ролевая игра.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|---|--|--|---|
| <p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p> | <p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p> | <p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> | <p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |

К концу учебного года школьники

Должны знать:

- основные виды подвижных и спортивных игр;
- как правильно составлять режим дня;
- о правилах поведения в быту и на природе;
- о правилах дорожного движения; о правилах пожарной безопасности;
- о пользе физических упражнений и закаливания;
- правила безопасного поведения на воде;
- правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- правила безопасного поведения на воде;
- правила обращения с огнём;
- правила обращения с животными.

Должны уметь:

правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе, соблюдать правила безопасности.

Школьники получают возможность научиться:

- сдерживать себя в различных ситуациях;
- прислушиваться к советам родителей;
- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания;
- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке.

Способ проверки: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, опрос на занятиях после пройденной темы, в конце года мониторинг.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем | Дата проведения |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Инструктаж по о.т. во время занятий на спортивной площадке и в помещении школы. Беседа «Здоровье и физическое развитие человека». | |
| 2. | Комплекс упражнений «Веселая маршировка». Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами). «Сиамские близнецы» (упражнения в парах). Самомассаж «Рисунок на спине» | |
| 3. | Эстафеты с бегом. Подвижные игры для развития координации движений. Дыхательные упражнения. | |
| 4. | Упражнения Разминка «Дышите -не дышите». Игра «Прокати мяч». Упражнения со скакалками. | |
| 5. | Дать представление о правильной осанке. Игра «Угадай, где правильно». ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом. Подвижные игры для развития быстроты, скоростно-силовых качеств. | |
| 6. | Оценка собственного здоровья. Варианты челночного бега. Упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. Комплекс упражнений № 12 | |
| 7. | Упражнения на быстроту и точность реакции. Комплекс упражнений № 12. Подвижные и спортивные игры. | |
| 8. | Прыжки в длину с разбега, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений. Комплекс упражнений №8. Игры с элементами баскетбола. | |
| 9. | Прыжковые упражнения. Развитие быстроты. Комплекс упражнений № 8. Эстафеты с мячами. | |
| 10. | Обратить внимание на положение различных частей тела ребенка. П/И «Льдинки, ветер и мороз». Дать представление о том, что такое плоскостопие. ОРУ. ОВД | |
| 11. | Лазания по гимнастической стенке. Развитие выносливости. Комплекс № 13. Пионербол с двумя мячами. | |
| 12. | Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата». П/И «Береги свое здоровье». Развитие | |

| | | |
|-----|---|--|
| | умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. | |
| 13. | Комплекс гимнастики «Утята». Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево» | |
| 14. | Беседа «Влияние физических упражнений на организм человека». Бег с препятствиями. Комплекс № 13. Русская народная игра «Чижик». | |
| 15. | Разминка «веселые шаги». П/И «Путешествие в страну Спорта и Здоровья». ОРУ (с гимнастической палкой). П/И «Теремок». Релаксация «Ветер» | |
| 16. | Бег с ускорением, на короткие дистанции с максимальной скоростью. Комплекс №16. Игра «Лапта» | |
| 17. | Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты с мячами. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Беседа «Как устроен организм» | |
| 18. | Дать понятие об опорно-двигательной системе. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/И «Кукушка». Релаксация «Лес» | |
| 19. | Эстафеты, старты из различных исходных положений. Комплекс № 1. Эстафеты с мячами. | |
| 20. | Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж. П/И «Обезьянки». Упражнение «В лесу» | |
| 21. | Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. П/И «Кукушка». ОФП. | |
| 22. | Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» | |
| 23. | Оказание первой помощи при обморожениях. Эстафеты на санках. | |
| 24. | Упражнения на быстроту и точность реакции. Комплекс № 9. Эстафеты с санками. | |
| 25. | Варианты челночного бега. Комплекс № 2. Настольная игра теннис. | |
| 26. | Закаливание и здоровье. Беседа о профилактике обморожений. Эстафеты с палками. | |
| 27. | Игра «Попади в цель». Комплекс № 5. Ходьба на лыжах. Упражнения с партнером. Комплекс № 4. Эстафеты с обручами. | |
| 28. | Комплекс корригирующей гимнастики. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка с пушистикami». Упражнение «Подтяни живот». Релаксация «Море» | |
| 29. | Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем», «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка». Упражнение «Прыгалка». Упражнения на самовытяжение. П/И «Не урони». | |
| 30. | Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «Матрешки». Упражнение «Подтяни живот». П/И «Поймай мяч ногой» | |
| 31. | Личная гигиена. Подвижные игры при плоскостопии. Комплекс пластической гимнастики. | |
| 32. | Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Комплекс статистических упражнений | |
| 33. | П/И «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». Ритмический танец «Зимушка-зима». Релаксация «Снег» | |
| 34. | Упражнения Разминка «Дышите-не дышите». Игра «Прокати мяч». Упражнения со скакалками. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под звучание музыки. | |
| 35. | Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Упражнение «Встань правильно». П/И «Птицы и дождь» | |

| | | |
|-----|--|--|
| 36. | Ритмический танец «Аэробика». Упражнения в низких и. п. Упражнение «Делим торт» | |
| 37. | Круговая тренировка. Комплекс № 3. Настольный теннис. Упражнение в виси. Игра «Ровным кругом» | |
| 38. | Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы. Консультация «Лебединая шейка». Упражнение «Положи банан» | |
| 39. | Беседа «Питание и здоровье». Корректирующие упражнения. Ритмический танец «Зарядка с пушистиком». Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | |
| 40. | Разминка «Сорока». Комплекс корректирующих упражнений. Упражнение «Ласточка» | |
| 41. | ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание. Упражнения с гантелями. Эстафеты с элементами гимнастики. | |
| 42. | Комплекс упражнений «Загадки». Упражнения на мячах. П/И «Заводные игрушки». Игра «Собери домик». Эстафеты с мячами. | |
| 43. | П/И «Найди себе место». Упражнение «Бег по кругу». П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись». Релаксация «Спинка отдыхает» | |
| 44. | Самомассаж стоп «Дорожка здоровья». Танец «Утят». Упражнение «Переложил бусинки». Упражнение «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон». Эстафеты с бегом и прыжками. | |
| 45. | Комплексы упражнений № 12, 15. Танец ножек «Матрешки». Эстафеты с передачами мяча. | |
| 46. | Беседа «Формирование правильной осанки». Игра «Охотники и утки». самомассаж спины и стоп. | |
| 47. | Игра «Не давай мяч водящему». П/И «Найди себе место». Ритмический танец «Аэробика». Упражнение «Поможем Буратино стать красивым» | |
| 48. | Беседа «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику». Упражнение «Встань правильно». Задание на проверку своего пульса. Комплекс упражнений на дыхание. Упражнение «Жмурки». Контрольное измерение пульса | |
| 49. | Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия. Упражнение «Бег по кругу». Упражнение в виси. П/И «Пятнашки». Релаксация «Весна» | |
| 50. | Ритмический танец «Мальвина и Буратино». Комплекс корректирующей гимнастики. Упражнения для мышц ног. Упражнение «Буратино» | |
| 51. | Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнения с обручами. Релаксация «Поливаем цветочки» | |
| 52. | Упражнения «Ровная спина». Упражнения «Здоровые ножки». самомассаж. Релаксация «Отдыхаем» | |
| 53. | Кроссовая подготовка. Корректирующие упражнения. Игра «Лапта». | |
| | Закрепление правильной осанки. Упражнение «Бег по кругу». Упражнение в виси. Игра «Ходим в шляпах» | |
| 54. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Комплекс № 12. Игра «Попади в кольцо». Игра «Пионербол с двумя мячами». | |
| 55. | Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания». П/И «Ходим в шляпах». Релаксация «Куклы отдыхают» | |
| 56. | Упражнения на футбол-мячах. П/И «Закинь мяч в ворота ножкой». Релаксация «Шарик». Прыжковые упражнения. Комплекс № 12. | |

| | | |
|-----|---|--|
| 57. | Бег с препятствием. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра волейбол. | |
| 58. | Игры с метанием мяча. Развитие быстроты. Комплекс № 9. | |
| 59. | Подвижные и спортивные игры. | |
| 60. | Беседа на тему «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику». Разновидности ходьбы и бега. | |
| 61. | П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись». Игровое упражнение «Найди правильный след». | |
| 62. | Беседа «Образ жизни как фактор здоровья». Корректирующие упражнения. | |
| 63. | Занятие «Путешествие в страну Шароманию». Упражнение «Надуем шары». | |
| 64. | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры с мячом. Упражнения для укрепления поверхностных мышц спины. | |
| 65. | Закрепление правильной осанки. Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. | |
| 66. | Ритмическая гимнастика на фитбол –мячах. Упражнение «Колочая трава». | |
| 67. | Ходьба с различным выполнением заданий. Упражнение «Пройди через болото». | |
| 68. | Комплекс пластической гимнастики. Ритмический танец «Куклы». | |

Требования к учащимся

1. Знать, как устроен организм человека.
2. Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении.
3. Знать правила личной гигиены, правила питания и закаливания.
4. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений.
5. Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
3. Усвоение программы.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

Формы отчётности:

1. Внутри школьные мероприятия (в течении года).
2. Проект, который будет выполняться группой учащихся, отчёт о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой или альбомом (сроки проведения – май).

