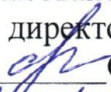


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Согласовано
Зам. директора по ВР
 О.А.Соколова
«29» август 2016 г.

Утверждаю
Директор МОУ Байновской СОШ
 А.А. Боев
Приказ № 48/2
«30» август 2016 г.



Рабочая программа

дополнительного образования

«Здоровячок»

Возраст детей: 9-10 лет

Срок реализации: 2016-2017 учебный год

Автор программы : Кокшарова Т.Н.
учитель физической культуры

с. Байны 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно – тематический план	6
Содержание программы	7
Перечень оборудования	8
Список литературы	8

1.Пояснительная записка

Программа «Здоровячок» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация программы дополнительного образования «Здоровячок» – 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.

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программы дополнительного образования «Здоровячок» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха, на развитие физических качеств, успешной сдаче нормативов ГТО.

Программа дополнительного образования «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- подготовить детей к успешной сдаче нормативов ГТО;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Данная программа строится на принципах:

- Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 3 – 4 классов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятий 2 часа, в год 72 часа. В процессе обучения используются индивидуальные, групповые, теоретические формы работы

В процессе реализации программы дополнительного образования «Здоровячок» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения травматизма;
- основные правила закаливания организма;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- малые формы двигательной активности;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

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, стремление быть сильным и ловким

Программа дополнительного образования «Здоровячок», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни и развитию основных физических качеств; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: мониторинг состояния здоровья, сдача контрольных нормативов.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: игры, соревнования, тесты для определения уровня развития физических качеств.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Учебно – тематический план.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол – во часов в неделю	Кол – во часов в год
2ч.	1 раз	2 ч.	72

№ Занятия	Тема	Кол-во час
1	Требования к местам занятий. Подвижные игры. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	2
2	Кросс по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры	2
3	Круговая тренировка. Подвижные игры	2
4	Ускорения, бег с препятствиями. Развитие быстроты и ловкости.	2
5	Эстафетный бег, круговая эстафета.	2
6	Прыжки в длину и высоту.	2
7	Подвижные игры. Салки, «Гуси-лебеди», «Метко в цель»	2
8	Подвижные игры. « Запрещенное движение», «Два мороза»	2
9	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации.	2
10	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие координации.	2
11	Лазание по гимнастической стенке и канату	2
12	Висы на перекладине, развитие силы и координации	2
13	Прыжки со скакалкой. Игра «удочка»	2
14	История возникновения баскетбола. Основные правила игры.	2
15	Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо.	2
16	Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо.	2
17	Ведение мяча по прямой и змейкой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2
18	Ведение мяча по прямой и змейкой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2
20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2

22	Лыжные гонки. Одежда лыжника. Правила безопасности, подбор инвентаря.	2
23	Передвижение на лыжах 2км. Повороты переступанием.	2
24	Передвижение на лыжах 2км. Спуски в средней, низкой, высокой стойке.	2
25	Передвижение на лыжах 2км. Подъемы лесенкой, елочкой	2
26	Передвижение на лыжах 1 км с максимальной скоростью. Торможение плугом	2
27	Подвижные игры. «Совушка», «Охотники и зайцы», «вышибалы».	2
28	Подвижные игры. Борьба за мяч», «Забросай противника мячами».	2
29	Подвижные игры. «Ловишка с мячом», «Ловишка (пятнашки)», эстафеты	2
30	Круговая тренировка.	2
31	Метание мяча в цель и на дальность	2
32	Кросс по пересеченной местности 3 км.	2
33	Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы	2
34	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	2
35	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	2
36	Ведение мяча. Мини - фетбол	2

Содержание программы

Легкая атлетика(16 ч.). Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, развитие физических качеств, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег, кросс по пересеченной местности.

Подвижные игры(10 ч.). «Салки, Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Вышибалы», «Красный – Белый», «Борьба за мяч», «Забросай противника мячами», «Ловишка с мячом», «Ловишка (пятнашки)», эстафеты.

Гимнастика с основами акробатики(10 ч.). Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Лыжные гонки(10 ч). Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Футбол(8 ч). Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

Баскетбол(16 ч.) Передачи мяча, ведение мяча, броски, игра по упрощенным правилам.

Основы знаний(2 ч.) история возникновения баскетбола, футбола. Гигиенические требования к местам занятий. Правила безопасности в спортивном зале и на площадке. Одежда для занятий спортом. Правила игры в баскетбол, футбол. Как составить дневник самоконтроля.

Перечень оборудования.

1. Помещение спортзала.
2. Баскетбольные мячи – 10 штук.
3. Баскетбольный щит – 2 штуки.
4. Маты гимнастические – 5 штук.
5. Скакалки – 20 штук.
6. Стойки – 6 штук.
7. Футбольные мячи -7 штук.
8. Волейбольные мячи – 2 штук

Список литературы.

1. Физкультура, методика преподавания, спортивные игры. Ростов – на – Дону, 2001, Э. Найминова.
2. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию. Минск «Высшая школа», 1994, И.А. Гуревич.
3. Методическое пособие. Проведение учебных и учебно – тренировочных заданий по баскетболу в школе, Екатеринбург, «Граф», 2002. Н.И. Шумкова.
4. Русские народные подвижные игры. Москва, «Просвещение», 1996, М.Ф. Литвинова.
5. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях, Екатеринбург, 2006, Л.А. Семенов.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР
_____/Соколова О.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
_____/ Боев А.А.

Календарно-тематическое планирование
«Здоровячок»
на 2016-2017 учебный год
МОУ Байновская СОШ

Автор программы: Кокшарова Т.Н. (учитель физической культуры)

Количество часов в неделю: 2

Всего часов за год: 72 ч.

№ Заня тия	Тема	Кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Требования к местам занятий. Подвижные игры. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	8.09	
2	Кросс по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры	2	15.09	
3	Круговая тренировка. Подвижные игры	2	22.09	
4	Ускорения, бег с препятствиями. Развитие быстроты и ловкости.	2	29.09	
5	Эстафетный бег, круговая эстафета.	2	6.10	
6	Прыжки в длину и высоту.	2	13.10	
7	Подвижные игры. Салки, «Гуси-лебеди», «Метко в цель»	2	20.10	
8	Подвижные игры. « Запрещенное движение», «Два мороза»	2	27.10	
9	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации.	2	3.11	
10	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Развитие координации.	2	10.11	
11	Лазание по гимнастической стенке и канату	2	17.11	
12	Висы на перекладине, развитие силы и координации	2	24.11	
13	Прыжки со скакалкой. Игра «удочка»	2	1.12	
14	История возникновения баскетбола. Основные правила игры.	2	8.12	
15	Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо.	2	15.12	
16	Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо.	2	22.12	
17	Ведение мяча по прямой и змейкой. Игра в баскетбол	2	29.12	

	по упрощенным правилам.			
18	Ведение мяча по прямой и змейкой. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	12.01	
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	19.01	
20	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	26.01	
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	2.02	
22	Лыжные гонки. Одежда лыжника. Правила безопасности, подбор инвентаря.	2	9.02	
23	Передвижение на лыжах 2км. Повороты переступанием.	2	16.02	
24	Передвижение на лыжах 2км. Спуски в средней, низкой, высокой стойке.	2	2.03	
25	Передвижение на лыжах 2км. Подъемы лесенкой, елочкой	2	9.03	
26	Передвижение на лыжах 1 км с максимальной скоростью. Торможение плугом	2	16.03	
27	Подвижные игры. «Совушка», «Охотники и зайцы», «вышибалы».	2	23.03	
28	Подвижные игры. Борьба за мяч», «Забросай противника мячами».	2	30.03	
29	Подвижные игры. «Ловишка с мячом», «Ловишка (пятнашки)», эстафеты	2	6.04	
30	Круговая тренировка.	2	13.04	
31	Метание мяча в цель и на дальность	2	20.04	
32	Кросс по пересеченной местности 3 км.	2	27.04	
33	Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы	2	4.05	
34	Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	2	11.05	
35	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	2	18.05	
36	Ведение мяча. Мини - футбол	2	25.05	