



**МКОО «Центр образования им.В.Г.Ардзинбаа.Кара-Паго»**

**Программа  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному  
направлению  
«Если хочешь быть здоров»**

**Автор программы: Архагов М.А.**

**Для учащихся: 1-4кл.**

**Срок реализации: 4 года**

## **1.Пояснительная записка.**

Программа «Если хочешь быть здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич ).

Программа является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся начальных классов.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – 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.

### **Актуальность программы:**

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

### **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.

- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

### **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 4 года обучения. На реализацию курса «Если хочешь быть здоров!» в начальной школе отводится в 1 классе 66 ч. в год (2ч в неделю), во 2-4 классах 170 часов (5 часов в неделю). Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами СанПиНа. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

### **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения,

реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

### **Данная программа строится на принципах:**

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **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, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня, 5 раз в неделю во 2- 4 классах, в 1 классе 2 часа в неделю. Время занятий – 45 минут. Место проведения – спортивные залы, спортивный стадион. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете в спортивном зале.

### **В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащихся начальной школы должны:**

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## **2.Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**3.Учебно-тематический план занятий**

1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>8ч</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>34</b>
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>28</b>
3.1	Игры с бегом	3
3.2.	Игры для формирования правильной осанки	3
3.3.	Игры – эстафеты	2
3.4	Игры с прыжками	3
3.5	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	3
3.6	Игры с разными предметами	3
3.7	Игры с лазанием и перелезанием	3
3.8	Поисковые игры	2
3.9	Игры-цеплялки..	2
3.10	Сюжетные игры	2
3.11	Кто сильнее?	1
3.12	Зимние забавы	1

<b>4</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>12</b>
4.1	Игры на развитие восприятия.	2
4.2	Игры на развитие памяти.	2
4.3	Упражнения и игры на внимание	2
4.4	Игры на развитие воображения.	2
4.5	Игры на развитие мышления и речи.	2
4.6	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	2
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>
5.1	Пионербол	6
5.2.	Футбол	4
5.3.	Баскетбол	4
<b>6</b>	<b>Спортивные праздники</b>	<b>3</b>
6.1	Часы здоровья	1
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>45ч</b>
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	10
2.3	Игры народов мира.	17
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>24ч</b>
3.1	Игры с элементами бега.	12
3.2	«Игры-хороводы	2
3.3	Игры с элементами прыжков.	10
<b>4</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>46ч</b>
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>11ч</b>
<b>6</b>	<b>Игры-цеплялки</b>	<b>8ч</b>
<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>12ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры для оздоровления детей</b>	<b>9ч</b>
<b>9</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>14ч</b>
<b>10</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>8ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>170ч</b>

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Всего часов</b>
--------------	-----------------------------	--------------------



<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>48ч</b>
2.1	Русские народные игры.	18
2.2	Игры народов России.	18
2.3	Игры народов мира.	12
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>22ч</b>
3.1	Игры с элементами бега.	11
3.2	«Игры-хороводы	2
3.3	Игры с прыжками	9
<b>4</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>40ч</b>
<b>5</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>12ч</b>
<b>6</b>	<b>Игры-цеплялки</b>	<b>6ч</b>
<b>7</b>	<b>«Ползание и лазанье»</b>	<b>5ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>14ч</b>
<b>9</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>11ч</b>
<b>10</b>	<b>Играем на прогулке.</b>	<b>11ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>170ч</b>

#### 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1ч</b>
<b>2</b>	<b>Игры на свежем воздухе.</b>	<b>18ч</b>
<b>3</b>	<b>Игры народов России.</b>	<b>10ч</b>
<b>4</b>	<b>Игры народов мира.</b>	<b>17ч</b>
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>24ч</b>
5.1	Игры на внимание	14
5.2	Игры с элементами прыжков	10
<b>6</b>	<b>«Зимние игры на снеговой площадке»</b>	<b>38ч</b>
<b>7</b>	<b>Игры с метанием и ловлей.</b>	<b>11ч</b>
<b>8</b>	<b>Игры-цеплялки</b>	<b>8ч</b>
<b>9</b>	<b>Занятия инсценировки</b>	<b>12ч</b>
<b>10</b>	<b>Игры на свежем воздухе</b>	<b>9ч</b>

<b>11</b>	<b>Игры эстафеты</b>	<b>22ч</b>
	<b>Итого</b>	<b>170ч</b>

#### **4.Содержание программы**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.