

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хабовская основная общеобразовательная школа»
Краснохолмского муниципального округа Тверской области

Утверждаю
приказ
№ 08 от 08.08.2021г



Маслякова

Дополнительная общеобразовательная программа

"Здоровым быть здорово"

на 2021- 2022 учебный год

Составитель:
Петухова Е.А.
педагог дополнительного образования
МБОУ «Хабовская оош»

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению по различным видам спорта. Учащиеся среднего школьного возраста эмоциональные, очень подвижные, но мало активны, правильно распределить свое свободное время не могут, не правильно определяют качество здорового образа жизни, поэтому для них подходит больше программа «ЗОЖ». Программа «ЗОЖ» включает в себя спортивные игры, легкая атлетика, лыжи, настольный теннис, а так же теоретические знания о правилах здорового образа жизни, качество питания, закаливания, режима дня и т.п..

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Здоровым быть здорово» для обучающихся 4-6 х классов.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности.
3. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
4. Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма;
6. Обучать приемам релаксации и самодиагностики;

Программа предполагает проведение занятий с учащимися 1 час в неделю.

Продолжительность занятий 40-45 минут.

Занятия по программе «Здоровый образ жизни» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий легкой атлетикой, спортивными играми, бег на лыжах, об основах здорового образа жизни, о различных видах закаливания, режиме дня, истории спортивных игр, олимпийских игр.

Практическая часть занятий предполагает обучение основ различных спортивных игр, комплексов для домашней зарядки, комплексов упражнений для улучшения осанки.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная гимнастика.
2. Теоретические основы.
3. Спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, лыжи.
4. Комплексы для домашнего выполнения.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- | | |
|------------------------------------|----------|
| - гимнастические коврики | - 10 шт. |
| - гимнастические мячи | -10 шт. |
| - гимнастические обручи | -10 шт. |
| - скакалки | - 10 шт. |
| - мячи баскетбольные, волейбольные | - 10 шт. |
| - гимнастические палки | - 10 шт. |

Результатом освоения программы «Здоровым быть здорово» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность,

целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- А) ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию упражнений на самочувствие;
- Б) ориентироваться в видах спорта;
- В) выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью;
- Г) характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- Д) планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- Е) осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- 1- установка на здоровый образ жизни;
- 2- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми, спортивными играми;
- 3- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- 4- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- 5- знание основных моральных норм на занятиях и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при игровых ситуациях;
- организовывать и проводить игры на переменах;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- 1. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- 2. договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- 3. контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- 4. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- 5. задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в игре и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- 1. соревнования по видам спорта;
- 2. зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- 3. защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;

4. заполнение в дневника тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

Распределение учебного времени для прохождения программного материала по ЗОЖ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс 4-6
1	Основы знаний о физической культуре	3
2	Способы деятельности	3
3	Физическое совершенствование	10
3.1	Здоровьеформирующие системы физического воспитания	6
3.2	Физическая подготовленность	12
	Итого	34

Требования к освоению учебного материала

Класс	Знать	Уметь	Демонстрировать по годовому приросту
	Простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой. Способы оценки влияния физических упражнений на организм	Регулировать физическую нагрузку на занятиях; выполнять комплексы ОРУ; технически правильно выполнять упражнения в избранном виде спорта	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из положения сидя на полу

Тематическое планирование

№	тема	Кол-во часов	Форма занятия	Содержание	Оснащение
1-4	Физическая нагрузка	1	вводный	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Завести дневник здоровья	Инструкция по ТБ
	л/атлетика беговые упражнения	1	Изучение нового материала	Теоретические сведения «Двигательный режим школьников». Индивидуальные особенности детей. Равномерный бег, чередование с ходьбой. Низкий старт с произвольным ускорением. ЧСС.	Секундомер, Беговая дорожка
	л/атлетика беговые упражнения	1	комплексный	Определение частоты пульса за 15 сек. Упражнения на внимание. Эстафеты. Подсчет частоты пульса. Ходьба в сочетании с бегом. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Дыхательные упражнения.	Секундомер, Беговая дорожка
	л/атлетика беговые упражнения	1	Комплексный	Полоса препятствий. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	Полоса препятствий
5-8	л/атлетика метание прыжки	1	комплексный	Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Дыхательные упражнения в положении сидя.	мяч
		1	комплексный	Метание малого мяча на дальность с трех беговых шагов. ЧСС	Малые мячи
		1	комплексный	Метание малого мяча из-за спины через плечо. Прыжки в длину места. Дыхательные упражнения.	Прыжковая яма Малые мячи
		1	комплексный	Ходьба в сочетании с бегом. Учет техники метания мяча. Дыхательные упражнения.	Малые мячи
9	л/атлетика челночный бег	1	зун	Бег с изменением направления. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Эстафетная палочка
10	упражнения с набивными мячам	1	зун	Упражнения на внимание. Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения сидя. Упражнения на расслабление.	Набивные мячи
11		1	контрольный	Строчные упражнения. Учет челночного бега 3x10. Дыхательные	кубики

				упражнения в положении сидя.	
12	ЛФК	1	комплексный	Преодоление полосы препятствий. Гимнастика для глаз	Карточки задания
13	волейбол	1	вводный	Ходьба с остановками и поворотами. Прием мяча снизу. Дыхательные упражнения.	мячи
14	волейбол	1	зун	Бег с изменением направления. Прием мяча сверху. Дыхательные упражнения.	мячи
15	волейбол	1	комплексный	Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу после подачи.	мячи
16	волейбол	1	комплексный	Медленный бег с изменением направления. Учебная игра в пионербол с прямой нижней подачей и тактика игры в волейбол. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	мячи
17-18	волейбол	2	комплексный	Бег с изменением скорости под музыку. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	Мячи, скакалка
19	Танцевальные шаги	1	вводный	Строевые упражнения. Упражнения с мячом. Эстафеты. Упражнения на расслабление.	Резиновые мячи
20	Танцевальные шаги	1	Изучения нового материала	Танцевальные упражнения. Эстафеты. Учет техники упражнений со скакалкой.	Скакалки, скамейка
21	Упражнения в балансировании	1	зун	Ходьба с перешагиванием набивных мячей. Равновесие. Упражнения на расслабление.	Бревно, набивные мячи
22	Ритмическая гимнастика	1	комплексный	Танцевальные упражнения. Эстафеты. Учет техники упражнений со скакалкой.	Скакалки, скамейка
23	Ритмическая гимнастика	1	Комплексный развивающий	Повороты в движении, полоса препятствий, дыхательные упражнения. Ходьба при сочетании приставных и переменных шагов.	Скамейка, маты, бревно, конь
24			оздоровительный	Танцевальные упражнения. ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке.	4 гимнастических скамеек, гимнастические палки
25	лфк	1	оздоровительный	Ору в парах, звуковая дыхательная гимнастика. Упражнения у гимнастической стенке. Йоготский комплекс гимнастики для глаз.	Гимнастическая стенка

26	Тропа к здоровью	1	оздоровительный	ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка. Медитация.	Скамейка
27	Полоса препятствий	1	комплексный	Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2–3 мин., дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейке, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз. ДУ	Набивные мячи, гимнастические стенки, гимнастические скамейки
28	Силовая гимнастика	1	Изучение нового материала	Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой. Комплекс 1. Занятия с отягощениями.	Диск здоровья
29	Силовая гимнастика	1	зун	Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой. Комплекс 1. Занятия с отягощениями. Комплекс 1	релаксация
30	Силовая гимнастика	1	комплексный	Композиция в системе оздоровительных занятий из движений ритмо-темповых и пластических с различной амплитудой. Комплекс 1. Занятия с отягощениями. Комплекс 1	Музыкальное сопровождение
31	фитнес	1	комплексный	Чередование бега с ходьбой ОРУ с обручем Фитнес, цветотерапия. Релаксационные упражнения	Музыкальное сопровождение
32-33	стретчинг	2	итоговый	Чередование бега с ходьбой ОРУ с обручем. Стретчинг. Цветотерапия. Полоса препятствий. Медитация	Маты Музыкальное сопровождение
34	Тропа к здоровью	1	оздоровительный	ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка. Медитация.	Скамейка

Список литературы

Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.

Вспомогательная

Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики.

Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.

Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.

Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 224с..