Частное некоммерческое общеобразовательное учреждение

«Школа «Дашенька»

г. Долгопрудный

Согласовано: Утверждаю: заместитель директора по УВР директор ЧНОУ «Школа «Дашенька»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Александрина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Соколова С.О./

приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» 2022г.

**Рабочая программа**

**Внеурочная деятельность**

**«Секция Здоровячок»**

**1 класс**

Принята решением педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2022г.

Составитель: Кораблина И.Н.

учитель физической культуры

2022 – 2023 учебный год

Адаптированная рабочая программа по курсу Секция «Здоровячок» (внеурочная деятельность)

Направление: Спортивно-оздоровительное

Рабочая программа спортивно-оздоровительной секции "Здоровячок" для 1-х классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 01.01.2001г. № 000 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

**Пояснительная записка**

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у учащихся 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы. 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. Существует 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. Поэтому необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся 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. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Именно школа должна вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, защищать от негативного воздействия социального окружения. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1-х классов в объеме 1 час в неделю(33 часа в год)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СЕКЦИЯ«ЗДОРОВЯЧОК»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у школьников формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты:** осознание здорового образа жизни, необходимость спортивных занятий; навыки безопасного образа жизни; самостоятельная организация поиска информации; освоение основных социальных норм, поддержание физического здоровья, проявлять уважительное отношение к соперникам во время игр.

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

**Метапредметные результаты** отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

**-** умение работать в группе:

- слушать и слышать других,

- считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать свое,

- организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения;

- умение решать конфликтные ситуации;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

**Предметные результаты -** к концу 1 года обучения учащиеся получит возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

учащийся научится понимать:

- основные вопросы гигиены,

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- знания о значение режима питания.

- правила ухода за глазами, ушами, зубами, кожей;

- правила закаливания;

- знать различные подвижные игры;

- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровячок» у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру, трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, проявление инициативы,  умение оказывать товарищескую поддержку, формирование потребности в личной гигиене, выработка первичных соревновательных навыков.

В основу комплексов подобраны упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие упражнения, упражнения с мелкими предметами.

Основы знаний.

Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения  в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –  положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И. П.

Обучение правильному дыханию.  
Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И. П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы ( наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И. П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба  разными способами с движениями рук, с положением рук в разных и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И. П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**секции «ЗДОРОВЯЧОК»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | Первая ступенька к здоровью. | 2 |
| 2 | Основные вопросы гигиены | 4 |
| 3 | Упражнения и тренировка | 4 |
| 4 | Игры | 23 |
| Итого | | 33 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Тема урока | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Введение «Здравствуй, школьная страна». | 07.09. |  |
| 2 | Зачем делать зарядку. Игра «Дед Мазай и зайцы». | 14.09. |  |
| 3 | Любимые доктора.  Игра «Горелки» | 21.09. |  |
| 4 | Помощники и друзья нашего тела. Зрение.  Игра «Кот и мыши» | 28.09. |  |
| 5 | Помощники и друзья нашего тела. Слух. Игра «Отгадай чей голос». | 05.10 |  |
| 6 | Помощники и друзья нашего тела. Вкус и обоняние. Игра «Съедобное – несъедобное». | 19.10 |  |
| **7** | Помощники и друзья нашего тела. Осязание и боль. Упражнение на координацию движения. | 26.10 |  |
| 8 | Как быть стойким? Упражнения и игры на осанку. | 02.11 |  |
| 9 | Наши помощники закалка и тренировка. Игры на развитие быстроты. | 09.11 |  |
| 10 | Твоё питание. Игры с мячом. | 16.11 |  |
| 11 | Витамины и их роль. Игры на развитие внимания. | 30.11 |  |
| 12 | Зубы и уход за ними. Игры на развитие ловкости. | 07.12 |  |
| 13 | Как победить болезни. Игры «Класс смирно», «За флажками» | 14.12 |  |
| 14 | Твоё здоровье. | 21.12 |  |
| 15 | Игры с мячом «Охотники и утки». | 28.12 |  |
| 16 | Игры на свежем воздухе. | 11.01 |  |
| 17 | Игры на свежем воздухе. «Два мороза», «Метко в цель». | 18.01 |  |
| 18 | Игры на свежем воздухе. | 25.01 |  |
| 19 | Веселые старты со скакалкой. | 01.02 |  |
| 20 | Игры со скакалкой. | 08.02 |  |
| 21 | Весёлые старты с мячом | 15.02 |  |
| 22 | Игры с мячом. | 01.03 |  |
| 23 | Игры с прыжками. «Попрыгунчики – воробушки» | 15.03 |  |
| 24 | «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья». Игры со скакалкой | 22.03 |  |
| 25 | Веселые старты с предметами. | 29.03 |  |
| 26 | Игры с обручами. | 12.04 |  |
| 27 | Зарница. | 19.04 |  |
| 28 | Минифутбол. | 26.04 |  |
| 29 | Минифутбол. | 03.05 |  |
| 30 | Моя любимая игра. | 10.05 |  |
| 31 | Пионербол.  Пионербол. | 17.05 |  |
| 32 | 17.05 |  |
| 33 | Спортивный праздник. | 24.05 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Книгопечатная продукция***

|  |
| --- |
| Рабочая программа. Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А. П. Матвеева. М.: Просвещение.  2011 г. |
| ***Учебники***  Матвеев А. П. « Физическая культура». 2 класс. М.: Просвещение. 2018 г.  Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс М. Просвещение.2011 г. |
| ***Методические пособия***  Поурочные разработки по физкультуре: 2 класс.-М.: ВАКО, 2006  Патрикеев, игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.  Программа внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов.- М Просвещение, 2011.- |

***Спортивное оборудование***

|  |
| --- |
| 1. Стенка гимнастическая.  2. Скамейка гимнастическая жесткая (2м.)  3. Палки гимнастические.  4. Мячи: набивной 1кг., набивной малый, мяч “Ежик”, мяч теннисный. мяч резиновый легкий большой,, резиновый легкий малый, мяч баскетбольный, мяч футбольный.  5. Кегли.  6. Навесное оборудование (мишень для метания, тренировочный баскетбольный щит).  7. Дорожка для прыжков.  8. Скакалки.  9. Маты гимнастические.  10. Акробатическая дорожка.  11. Коврик массажный.  12. Обруч пластиковый малый, большой.  13. Планка для прыжков в высоту.  14. Стойка для прыжков в высоту.  15. Рулетка измерительная.  16. Лыжи детские (с креплениями и палками).  17. Мешочки с песком.  18. Купол для пролезания.  20. Сетка волейбольная.  21. Аптечка. |