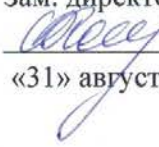


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» с. Дивное**

РАССМОТРЕНО:

решение педагогического
совета протокол № 1
от «31» августа 2020 года
 Н.Ф. Чуркина

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
 О.А. Коломенская
«31» августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СОШ № 2
«01» сентября 2020 года
 Н.И. Денисенко
пр. № 2-ОД от 01.09.2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Храмычко Евгений Дмитриевич
учитель физической культуры

с. Дивное
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом положений ряда нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75)
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2,4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))

При составлении программы во внимание принимались основные характеристики дополнительного образования как открытого и вариативного, как социокультурной практики – творческой созидательной деятельности в социуме, а также принципиально значимые векторы развития дополнительного образования: индивидуализация, интеграция, обновление его содержания.

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.

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.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Новизна этой программы в том, что дети, играя в подвижные игры, участвуя в спортивных соревнованиях, ненавязчиво учатся вести здоровый образ. А здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Актуальность программы «Если хочешь быть здоров» в том, что она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

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.

✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию.
2. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность.

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

7. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

8. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной 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, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

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

- активное использование спортивной площадки;

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма.

Оснащенность: большие и малые мячи, обручи, скакалки, кегли, флажки и другой спортивный инвентарь.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, 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 игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

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

Уровень: *основное общее образование (12 - 14 лет).*

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Срок реализации программы - *1 год.*

Программа рассчитана на 36 часов в год, в неделю 1 час.

Основное содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий для формирования здорового образа жизни.

Предполагаемые формы контроля: анкетирование, тестирование, АКС (анализ конкретных ситуаций), соревнования и эстафеты, организация дней здоровья.

Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года школьники должны

знать:

1. правила личной гигиены;
2. правила закаливания;
3. как правильно питаться;
4. правила поведения на улице, на водоёмах (особенно в зимнее время);
5. несколько подвижных игр и эстафет;
6. правила техники безопасности при проведении игр и эстафет;

уметь:

1. организовать игру или эстафету со своими сверстниками;
2. владеть приемами ловли мяча, передачи, бросков;
3. владеть техникой тактических взаимодействий – выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	в том числе	
			теоретическ их	практически х
1	<i>Введение</i>	1	1	
2	<i>Как сберечь здоровье</i>	7	1,5	5,5
3	<i>Я здоровье берегу, сам себе я помогу</i>	8	1,5	6,5
4	<i>Укрепляем здоровье</i>	7	1,5	5,5
5	<i>За здоровый образ жизни</i>	6	2	4
6	<i>Если хочешь быть здоров, закаляйся!</i>	7	2	5
	<i>Всего:</i>	36	9,5	26,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.

Как сберечь здоровье

Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи». Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору». Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе. Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары». Соревнования «Весёлые старты». Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу

Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча». Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка». Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору». Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему». «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом». Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».

Укрепляем здоровье

Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Лыжные соревнования. Лепка и оформление снежных фигур.

За здоровый образ жизни

Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза». «Снежки», «Салки-догонялки». Спортивная игра «Зов джунглей». Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости «Метко в цель», «Эстафета с баскетбольным мячом». Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена».

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку». Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые». Беседа «Польза и вред воды». Игры на свежем воздухе «Куручка», «Платочки», «Ястреб и насекомые». Праздник «Советы доктора Айболита». Игры на свежем воздухе «Воробы и вороны», «Аисты», «Салки с мячом». Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики». День здоровья. Спортивные соревнования.

Календарное – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
<i>Введение (1 ч.)</i>			
1	1.09	Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.	1
<i>Как сберечь здоровье (7 ч.)</i>			
2	8.09	Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди».	1
3	15.09	Подвижные игры на свежем воздухе. «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи».	1
4	22.09	Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору»	1
5	29.09	Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе.	1
6	6.10	Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары».	1
7	13.10	Соревнования «Весёлые старты».	1
8	20.10	Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.	1
<i>Я здоровье берегу, сам себе я помогу (8 ч.)</i>			
9	27.10	Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки».	1
10	3.11	Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».	1
11	10.11	Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка».	1
12	17.11	Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору».	1
13	24.11	Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».	1
14	1.12	Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему».	1
15	8.12	Игры с мячом «Рывок с мячом», «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом».	1
16	15.12	Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».	1

Укрепляем здоровье (7 ч.)			
17	22.12	Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки».	1
18	29.12	Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза».	1
19	12.01	Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся).	1
20	19.01	Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху».	1
21	26.01	Игры «Вызов номеров»	1
22	2.02	Эстафеты с предметами.	1
23	9.02	Игры «Салки», «Два мороза».	1
За здоровый образ жизни (6 ч.)			
24	16.02	Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами».	1
25	2.03	Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза».	1
26	9.03	Игры на свежем воздухе. «Снежки», «Салки-догонялки», «Два мороза».	1
27	16.03	Спортивная игра «Зов джунглей».	1
28	23.03	Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости "Метко в цель", "Эстафета с баскетбольным мячом".	1
29	30.03	Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена»	1
Если хочешь быть здоров, закаляйся! (7 ч.)			
30	6.04	Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку».	1
31	13.04	Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые».	1
32	20.04	Беседа «Польза и вред воды». Игры на свежем воздухе «Куручка», «Платочки», «Ястреб и наседки».	1
33	27.04	Праздник «Советы доктора Айболита».	1
34	4.05	Игры на свежем воздухе «Воробы и вороны», «Аисты», «Салки с мячом».	1
35	18.05	Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики».	1
36	25.05	День здоровья. Спортивные соревнования.	1

Список использованной литературы

1. Алтарева С.Г., Храмова М.А., Орлова Н.А., Жогло Н.К. Календарные, фольклорные и тематические праздники: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2006.
2. Должиков И.И. Физическая культура. 4 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /Под редакцией Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учебник для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2002.
5. Товма В.А. Мы любим праздники. Сценарии внеклассных мероприятий для учащихся 1 – 4 классов. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. Энциклопедия детских праздников. – М.: Пилигрим, 1999.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2009.
8. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.