

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕВЯКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрено» на

МО заседании

методического совета школы

Протокол № _____

от _____ 2024г.

«Согласовано»

« _____ » _____ 2024г

Зам. директора по УВР

_____ Фролова А.В.

«Утверждаю»

Приказ № _____

от « _____ » _____ 2024 г

Директор МОУ ИРМО

«Ревякинская СОШ»

_____ Шилинскас Г.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Спортивно-оздоровительный час»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма объединения: секция

Для обучающихся 7-10 лет

4 года обучения

Составитель : Данилова Любовь Леонидовна

Руководитель МО учителей физической культуры

2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка

«Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни». Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Актуальность программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные мероприятия» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся подчеркивает необходимость формирования у учащихся 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. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся.

Нормативно-правовая и документальная база программы

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные мероприятия» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные мероприятия» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующих целей:**

Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

- Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. **Формирование:**

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучение:**

1. осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
2. правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
3. элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
4. упражнениям сохранения зрения.

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.

Коллективности.

Диалогичности.

Поддержки самоопределения воспитанника.

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.

Обеспечение мотивации

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

Основные виды деятельности учащихся:

- игра;
- организация подвижных игр;
- организация соревнований;
- весёлые старты;
- организация дней Здоровья;
- организация спортивных праздников;
- организация подвижных игр;
- организация флеш-мобов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Содержание курса

Занятия включает:

Планирование мероприятия

Подготовку мероприятия

Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

Психогимнастика.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения) необходимыми для развития навыков ребенка. Содержание занятий наполнены соревновательными и игровыми сюжетами. Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта. С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг. Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство . Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В одной беседе могут быть затронуты одно или несколько направлений. Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия .

Место курса

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа один раз в 2 недели, или 0,5 часа 1 раз в неделю, общее количество в год 17 всего 68 часов в 1-4 классах.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Количество учащихся составляет 10-20 человек.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивно-оздоровительный час» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве, соревнованиях, спортивных праздниках, играх и т.п.
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные праздники» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные мероприятия» обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, общественных учреждениях;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - факторы, влияющие на здоровье человека;
 - причины некоторых заболеваний;
 - причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
 - о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в игровых и соревновательных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- работать в команде;
- придумывать и применять спортивные навыки;

Для реализации программы «Спортивные мероприятия» необходима материально-техническая база:

Учебные пособия:

1. изобразительные наглядные пособия;
2. оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD.

Спортивные пособия:

1. мячи
2. обручи
3. скакалки
4. кегли и т.д.

формы работы с детьми

- групповые
- фронтальные
- индивидуальные

методы

репродуктивные
исследовательский
частично-поисковый

технологии

здоровьесберегающие

кадровое обеспечение программы

Курс ведет учитель физкультуры при помощи классного руководителя и педагога-организатора.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время на улице, в кабинете закреплённом за классом.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;
- релаксации.

Учебно-тематическое планирование

№	Содержание	Количество часов
1	Безопасность при дороге 1-4 класс	2 ч
2	«Весёлые старты» 3-4 классы	2ч
3	Спортивный час (подвижные игры 1-2 класс)	2ч
4	Конкурс рисунков «Мы выбираем здоровье»	1 ч
5	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивный семья»	2 ч
6	Первенство школы по общей физической подготовке	4 ч
7	Общешкольный день Здоровья	4 ч
8	Конкурс рисунков «Я выбираю спорт»	4 ч
9	«Весёлые старты» 3-4 классы	2 ч
10	Спортивный праздник	2 ч
11	Флеш-моб: «Здоровье мой выбор»	2 ч
12	«Весёлые старты» 1-2 классы	2 ч

13	Конкурс буклетов «Источники витаминов»	2 ч
14	Соревнования по шашкам 1-4 классы	2 ч
15	Динамические перемены (по графику)	2 ч
16	Снежные забавы	4 ч
17	Подвижные перемены 1-4 класс	1 ч
18	Спортивный праздник к 23 февраля	4 ч
19	Фестиваль: «Ярмарка движений»	2 ч
20	Акция: «Наше здоровье в наших руках»	1 ч
21	Всемирный день здоровья	4 ч
22	Игровая программа: «Дружба – это чудо»	2 ч
23	Игровая программа: «Друзья природы»	2 ч
24	Викторина: «Вредным привычкам нет, здоровью –Да!»	1 ч
25	Подвижные игры на улице	4 ч
26	Спортивный праздник к Дню Победы	4 ч
27	День защиты детей: конкурсы, игры	4 ч
		Итого: 68 ч