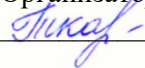


муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тополинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано: Организатор по ВР  Т.В. Калашникова	Принято: педагогическим советом: протокол № 1 от 30.08.2022
---	---



Программа
внеурочной деятельности
«Сильные, ловкие, умелые»
Направление: «Спортивно-оздоровительное»
1-2 классы
2022-2023 учебный год

Составитель: Калугина Светлана Викторовна,
учитель начальных классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год

с.Топольное

Пояснительная записка

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма, а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

Цель программы: Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Задачи программы:

Образовательные: формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены; обучить детей приёмам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

Оздоровительные: укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры; организовать спортивно-оздоровительные, лечебно-профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие: развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать способности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные: формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения; воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Направление образовательной программы: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов, 1 час в неделю. В 1 классе 33 учебных недели.

По окончании курса обучающиеся должны :

Знать: факторы, влияющие на здоровье; факторы, негативно воздействующие на здоровье; психо –функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Формы проведения : викторины, путешествия, тренинги, соревнование, упражнения, игры, спортивные соревнования, тематические праздники, походы и т.д..

1 класс.

1 час в неделю.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	1
3.	Режим дня.	2
4.	Система оздоровления младших школьников.	6
5.	Положительные эмоции.	3
6.	Гигиена помещения.	2
7.	Игры.	18
	Итого	33

1. Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка», «Успей убежать», «Не попадись», «Воробьи и кошка», «Дедушка и детки», «Охотник и зайцы», «Белые медведи», «Переноска арбузов», «Поймай лягушку», «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки»

2 класс.

1 час в неделю.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Правильное и рациональное питание.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Отказ от вредных привычек.	3
5.	Положительные эмоции.	2
6.	Гигиена одежды..	3
7.	Игры.	19
8.	Я и другие.	3
	Итого	35

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди», «Пчелы и медведи», «Горелки», «День – ночь», «Перемена мест», «Удочка», «Волки ворву», «Салки», «Снежки», «Перестрелка», «Чай – чай, выручай», «Космонавты», «Перебежки», «Сбей городок».