**Спортивно – оздоровительное направление**

**Программа**

**«Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

**Пояснительная записка**

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 Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Цель программы**: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи** направлены на

* укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Планируемые результаты:

1 уровень:

Дети получат знания:

* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

2 уровень:

Дети смогут играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

3 уровень:

Дети получат опыт**:**

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Система оценки результатов: соревнования, экран успеха и др.

При организации занятий будут учитываться возрастные особенности учащихся и обеспечиваться баланс между двигательно-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения будет отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности занимает 30% отведённого времени – 2часа в неделю. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

**Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место проведения | Время проведения | Форма организации. |
| Школа | Первая половина учебного дня | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. |
| Школа | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр. |
| Семья | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря. |

**Тематическое планирование**

**Формы и методы воспитания культуры здоровья младших школьников.**

|  |  |
| --- | --- |
| Методы | Формы |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; читательские конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.; |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков;  - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;  - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;  - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы стимулирования поведения и деятельности. | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов. | - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Количество часов** | | | | |
| всего | ауд | | внеауд | |
| **Народные игры – 6 часов** | | | | | | | |
| 1 | Игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | **1** |  | | **1** | |
| 2 | Игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 3 | Игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 4 | Игра «Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 5 | Игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 6 | Игра «Зарница» | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. | **1** |  | | **1** | |
| 7 | Игра»Ватык телефон» | Правила игры. Проведение игры.. | **1** |  | | **1** | |
| 8 | Игра»Кая яшерелгэн» | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 9 | Игра»Очты,очты» | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 10 | Игра»Туп йортеш» | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 11. | Игра»Буталчык» | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 12 | Игра»Түбәтәй” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 13. | Игра”Ак калач” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 14. | Игра”Миңлебай” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 15 | Игра”Кәрия-Зәкәрия” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 16. | Игра”Яулык алыш” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 17. | Игра”Без-без, без идек..” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 18. | Игра”Башмакчы” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 19. | Игра”Куянкай” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 20. | Игра”Болында” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 21 | Игра”Ачык авыз” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 22 | Игра”Яшерәм яулык” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 23. | Игра”Су анасы” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 24 | Игра”Стоп колокол” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 25 | Игра “Укытучылы” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 26 | Игра “Бүкэнле» | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 27 | Игра “Туп йоретеш” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 28 | Игра “Чикерткэле” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 29 | Игра “Этле-тиенле” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 30 | Игра “Ак аю” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| 31 | Игра” Куз кысыш” | Правила игры. Проведение игры. | **1** |  | | **1** | |
| **Игры на развитие психических процессов -6 часов** | | | | | | | |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». | **1** | | **1** | |  |
| 8 | Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». | **1** | | **1** | |  |
| 9 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». | **1** | | **1** | |  |
| 10 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». | **1** | | **1** | |  |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку». | **1** | | **1** | |  |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». | **1** | | **1** | |  |
| **Подвижные игры – 14 часов** | | | | | | | |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. | **1** | |  | | **1** |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. | **1** | |  | | **1** |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | **1** | |  | | **1** |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | **1** | |  | | **1** |
| 17 | Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | **1** | |  | | **1** |
| 18 | Весёлые старты с оброчами скакалкой | Комплекс ОРУ со скакалкой. | **1** | |  | | **1** |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | Правила игры. Проведение игры. | **1** | |  | | **1** |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | **1** | |  | | **1** |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. | **1** | |  | | **1** |
| 22 | Игра «Совушка». | Правила игры. Проведение игры. | **1** | |  | | **1** |
| 23 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой, мячом. | **1** | |  | | **1** |
| 24 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые упражнения6 перемещение. | **1** | |  | | **1** |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | **1** | |  | | **1** |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | **1** | |  | | **1** |
| **Спортивные игры – 9 часов** | | | | | | | |
| 27 | Минифутбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | **4** | |  | | **4** |
| 28 | Баскетбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. | **2** | |  | | **2** |
| 29 | Пионербол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | **2** | |  | | **2** |
| 30 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. | **1** | |  | | **1** |
| 31-33 | Резерв |  | **35** | | **6** | | **29** |