

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Смоленский Район

МБОУ Ольшанская ОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Каргина А.В.

Приказ № 82-ОД от
« 30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Шуйкин Д.П.

Приказ № 82-ОД от
« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Работкина И.Д.

Приказ № 82-ОД от
30 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок «Азбука Здоровья»

для обучающихся 3 – 4 классов

Рабочая программа

«Азбука здоровья»

- «Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность», П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова, 2011г.
- внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления
- учитель: Ларионова Галина Викторовна
- 2-4 класс
- 36 учебных часа (1 час в неделю)
- 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования (II поколения) организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Спорт относится к виду деятельности, воспитательный потенциал которого практически неисчерпаем. Воспитывающее влияние тренера на учащихся значительно сильнее, чем влияние, например, школьного учителя. Это связано со свободным выбором школьниками этого вида деятельности и соответственно более высокой его мотивацией; преобладанием привлекательных для учащихся подвижных занятий; с меньшей формализацией работы спортивных объединений. С другой стороны укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Занятия оздоровительной физической культурой особенно необходимы для учащихся начальной школы, т.к. начало обучения связано с резкой переменой двигательного режима (длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности). Занятия оздоровительной гимнастикой компенсируют неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Программа разработана на основе авторской «Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность» П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова (Работаем по новым стандартам), 2011г.

Цель программы – физическое и психическое оздоровление учащихся, духовно-нравственное воспитание и развитие средствами физической культуры. Данная программа ориентируется на решение следующих задач:

1. воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности;
2. приобретение школьниками новых социальных знаний о здоровом образе жизни, профилактике отклонений в состоянии здоровья;
3. освоение учащимися основных социальных норм;
4. формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания, навыков самоконтроля и саморегуляции;
5. укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

Программа ориентирована на младших школьников, по состоянию здоровья отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам.

Общий объём программы	36 часов
Наполняемость групп	10 человек (класс-группа, группа из параллелей, группа из разных классов)
Режим занятий	1 раз в неделю

Продолжительность занятия	45 минут
---------------------------	----------

Содержание курса

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		аудиторные	вне аудиторные (активные)
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	4 В процессе занятий	
2	Теоретические сведения		2
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений		
2.2	Влияние питания на здоровье		1
2.3	Гигиенические и этические нормы		
3	Общая физическая подготовка		
3.1	Упражнения ходьбе и беге		2
3.2	Упражнения для рук плечевого пояса		2
3.3	Упражнения для ног		2
3.4	Упражнения для туловища		2
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений		3
4	Специальная физическая подготовка		
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка имидж.		4
4.2	Укрепление мышечного корсета		3
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		2
4.4	Упражнения на равновесие		3
4.5	Упражнения на гибкость		1
4.6	Акробатические упражнения		2
5	Дыхательные		2

	упражнения		
6	Упражнения на расслабление		1
7	Самоконтроль и психорегуляция		1
8	Самомассаж и взаимомассаж		1
9	Контрольные испытания и показательные выступления		
9.1	Физкультурный праздник		1
9.2	Праздник здоровья		1
Всего:36 часов		36	

Методические рекомендации к организации занятий с младшими школьниками.

При составлении плана - конспекта важно, соблюдая баланс между всеми разделами программы, на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. При односторонней направленности существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что может нанести вред здоровью школьника. Дыхательные упражнения, на расслабление, самоконтроль, психорегуляция, самомассаж, взаимомассаж выполняются в большом объеме, и педагог применяет их, исходя из ситуации. Нежелательно планировать выполнение несколько упражнений из данных разделов подряд.

Сообщение теоретических сведений в виде бесед в паузах целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям.

К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы» важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения самому учителю;
- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка» важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям как средству мобилизации внимания, точности действий, корректности взаимодействий с товарищами.

К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений» важно:

- предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс и провести его под музыку, им же подобранную, на любом техническом уровне;
- элементы комплекса должны плавно переходить от одного к другому;
- чередование сложных и простых элементов;
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными;
- соблюдать чувство меры.

Составление комплексов требует проявления творческих способностей, у школьников формируется эстетический вкус.

К разделу 4.1 «Формирование навыка правильной осанки» важно:

- приводить примеры правильной осанки у известных и знаменитых личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу 4.4 «Упражнения на равновесие» важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод;

- выполнять упражнения под сбивающий фактор: шум, визуальные помехи, психологические помехи, что является тренировкой саморегуляции и самоконтроля.

К разделу 4.5 «Упражнения на гибкость» важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и на расслабление;
- упражнения с партнёром выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен».

Данный раздел даёт хорошую возможность для использования психотренинга, для снятия психоэмоционального напряжения. Возникают предпосылки к формированию доверительного, ответственного отношения к товарищам.

К разделу 4.6 «Акробатические упражнения» важно:

- не допускать головокружения;
- использовать упражнения для развития вестибулярной устойчивости, гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимися. Это является важным условием эффективности личностного роста.

К разделу 5 «Дыхательные упражнения» важно:

- не допускать головокружений;
- хорошо проветривать помещение для занятий;
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию;
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений, основанный на связи процесса дыхания с психическим состоянием.

К разделу 6 «Упражнения на расслабление» важно:

- выполнять после упражнений со значительным напряжением;
- не допускать появления вялости, снижения работоспособности;
- выполнять упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными (удлинённый выдох способствует релаксацией);
- использовать как для снятия мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при заучивании и выполнении упражнений.

К разделу 7 «Самоконтроль и психорегуляция» важно:

- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять упражнения в сочетании с дыхательными;
- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием учащихся.

К разделу 8 «Самомассаж и взаимомассаж» важно:

- выполняются по принципу «массируемый пассивен, массирующий активен»;
- своевременно выполнять упражнения;
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;
- контролировать состояние массируемого;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделу 9 «Контрольные испытания и показательные выступления» важно:

- мероприятие строится по принципу «от каждого по способностям»;
- поощрять любые проявления ученика, связанные с постановкой показательного номера, подготовкой рисунков, рассказов, фотографий о своих занятиях, тренировках, пожеланий самому себе;

- мероприятия проводятся в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований;
- каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (грамота, благодарность, фото на доске почета);
- желательно присутствие родителей в качестве зрителей;
- возможны отдельные семейные выступления.

Физкультурный праздник может проводиться как:

1. Мероприятие общешкольного масштаба – показательные выступления (групповое или сольное) под музыку.
2. Мероприятие для начальной школы – соревнуются занимающиеся с незанимающимися, только занимающиеся; соревнования по физподготовке, простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

Праздник здоровья может проводиться как:

1. Мероприятие общешкольного масштаба – конкурсы по здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные с физическими упражнениями, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.п.); постановка сценок на тему ЗОЖ; семейные конкурсы.
2. Мероприятие для начальной школы - показательные выступления (групповое или сольное) под музыку с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности.

Ожидаемые результаты реализации программы

Уровень воспитательных результатов		
1	2	3
Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям и к социальной реальности в целом	Приобретение и накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Приобретение знаний: - о правилах ЗОЖ, об основах гигиены тела и психогигиены; - о технике безопасности на занятиях; - о правилах бесконфликтного поведения, о принятых в обществе нормах отношения к природе,	Развитие ценностного отношения: - к своему здоровью и здоровью окружающих людей; - к спорту и физкультуре; - к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.п.	Приобретение опыта: - актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; - заботы о младших; - самообслуживания; - самооздоровления; - самосовершенствования; - самоорганизации и организации совместной деятельности; - управления другими

<p>окружающим людям; - об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; - о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.</p>		<p>людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------

Преимущественные формы достижения воспитательных результатов

Формы достижения результатов		
1 уровень	2 уровень	3 уровень
<ul style="list-style-type: none"> - Беседы о ЗОЖ - Оздоровительные процедуры - Физкультурные и спортивные занятия - Спортивно-оздоровительные акции, организуемые педагогом: соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья, спортивные праздники 		
<ul style="list-style-type: none"> - Спортивно-оздоровительные акции, совместно организуемые учащимися и педагогом в виде коллективных творческих дел: соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья, спортивные праздники 		
<ul style="list-style-type: none"> - Спортивно-оздоровительные акции, совместно организуемые учащимися и педагогом, для малышей, сверстников, учителей, родителей: 		

<p>соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья, спортивные праздники.</p> <p>- Спортивно-оздоровительные акции, совместно организуемые учащимися и педагогом в окружающем школу социуме: соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья, спортивные праздники.</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование

Раздел программы	№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		
Вводное занятие		Правила техники безопасности. Выбор формы для занятий.	В процессе занятий		
Теоретические сведения		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений			
		Влияние питания на здоровье: режим и рацион питания			
		Гигиенические нормы: процедуры до и после занятий, уход за формой, инвентарём.			
		Этические нормы: поведение на занятиях, взаимоотношения с педагогом, товарищами, взаимопомощь.			
Общая физическая подготовка	1.	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте в различных и.п., в движении.			
	2.	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.			
	3.	Упражнения в ходьбе и беге. Сочетание ходьбы с дыханием, бега с дыханием.			

	4.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, с партнёром.			
	5.	Самостоятельное составление комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение.			
	6.	Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами.			
	7.	Самостоятельное составление комплекса упражнений для плечевого пояса и рук в движении.			
	8.	Упражнения для ног на месте в различных И.П., у опоры.			
	9.	Самостоятельное составление комплекса упражнений для ног в движении.			
	10.	Упражнения для туловища на месте в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), у опоры.			
	11.	Самостоятельное составление комплекса упражнений для туловища в движении			
Специальная физическая подготовка	12.	Упражнения для формирования правильной осанки из различных И.П..			
	13.	Упражнения для формирования правильной осанки у стены, у зеркала.			
	14.	Упражнения для формирования правильной осанки с предметами.			
	15-16	Упражнения для формирования правильной осанки с самоконтролем и взаимоконтролем..			
	17.	Упражнения на укрепление мышечного			

		корсета из различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку)			
	18.	Упражнения на укрепление мышечного корсета с предметами: палкой, резиновым бинтом.			
	19.	Упражнения на укрепление мышечного корсета с обручем, со скакалкой.			
	20-21.	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в движении.			
	22.	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с обручем, скакалкой.			
	23.	Упражнения на равновесие на месте в различных И.П. туловища (вертикальных, наклонных), с партнёром.			
	24.	Упражнения на равновесие на носках на месте, в движении, с поворотами. Взаимосвязь равновесия физического и психического.			
	25.	Упражнения на равновесие с палкой, обручем.			
	26.	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных И.П. (стоя, сидя, лёжа). Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).			
	27.	Акробатические упражнения: мост, перекуты, стойка на			

		лопатках. Психологические факторы освоения акробатики: отношение к чувству страха как к союзнику.			
	28.	Акробатические упражнения: соединение элементов в комбинацию.			
	29.	Комплекс дыхательных упражнений.			
	30.	Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной, брюшной, полное дыхание).			
Упражнения на расслабление	31.	Упражнения на расслабление в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа), в передвижении.			
Самоконтроль и психорегуляция	32-33.	Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи. Способы психорегуляции: дыхательные, идеомоторные, двигательные, ментальные.			
Самомассаж и взаимомассаж	34.	Назначение массажа. Гигиенические требования к проведению. Приёмы массажа в различных И.П.(лежа, сидя, стоя).			
Контрольные испытания и показательные выступления.	35.	Праздник здоровья и спорта.			
	36.	Физкультурный праздник для начальной школы «Гимнастическое многоборье».			

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В процессе прохождения программного материала у школьников:

1. Сформируется система представлений о своем здоровье и физической культуре; ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.
2. Повысится двигательная активность детей.
3. Повысится уровень ответственного отношения к себе, к своему здоровью и физической культуре.
4. Снизится уровень заболеваемости школьников (положительные результаты оздоровления и физического развития детей).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Степанов П.В. Программа внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность (Пособие для учителей общеобразовательных учреждений).
- Токаева Т.Э. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья».
- Токаева Т.Э. «Мир физической культуры и здоровья».
- Былеева Л.В. «Подвижные игры».
- Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления детей».
- Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж».
- Маханева Т.Д. «Воспитание здорового ребенка».
- Реутов С. «Физкультура про другое, от простого к сложному».
- Высоцкий В. «Физкультура. Педагогика общего успеха».
- Литвинов Е.Н. «Веселая физкультура».
 - Левченко А.Н., Матысо В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.
 - Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б Развивающая педагогика оздоровления.
 - Раевская Е.П. и др. Музыкально-ритмические движения.
 - Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г «СА-ФИ-ДАНСЕ»: Танцевально-игровая гимнастика для детей.
- Фомина Н.А, Горина Е.А. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для дошкольников.
- Шебеко В.И., Ермак Н.Н. Поиграем в упражнения: Творчество в двигательной деятельности детей (Пособие для педагогов дошкольных учреждений).