

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Аккиреевская средняя
общеобразовательная школа» Черемшанского муниципального района
Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель ШМО классных руководителей и педагогов дополнительного образования: _____ Трофимова Л.М. Протокол №1 от «28» августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР: _____ Романовская Н.П. «28» августа 2024 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Аккиреевская средняя общеобразовательная школа»: _____ Калмыкова Л.А. Приказ №119 от «29» августа 2024 г.
--	---	--

Рабочая программа кружка
«Здоровейка» (спортивно-оздоровительное направление)
Составитель программы: учитель начальных классов
МБОУ «Аккиреевская средняя общеобразовательная школа»
Мензелина Алефтина Германовна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБОУ
«Аккиреевская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 119 от «29» августа 2024 г.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепции развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- «Примерных требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Вид программы: учебно-тренировочный;

Тип программы: модифицированная (адаптированная).

Новизна и актуальность.

Данная программа разработана для работы с учащимися во внеурочное время, на базе МБОУ «Аккиреевская СОШ». Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа объединения предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа кружка по спортивно-оздоровительному направлению 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, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Педагогическая целесообразность. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. В сложных условиях развития нашего общества, наблюдается понижение уровня здоровья учащихся. По этой причине физической культуре уделяется важнейшее значение. Занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья, формированию основ и правил здорового образа жизни, воспитанию нравственных качеств, что в дальнейшем помогает стать достойным активным гражданином России.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

Цель: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры,

слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Отличительные особенности.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. В ходе реализации основывается на принципах систематичности и постепенности. На занятиях дети приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями, укрепляют здоровье, овладевают основами знаний и техникой различных игр, развивают физические качества: выносливость, быстроту, координацию, ловкость, хорошо развивающимися в этом возрасте. Воспитывают нравственные качества: коллективизм, коммуникабельность, настойчивость, способность управлять своими эмоциями.

Формы организации занятий - фронтальная, групповая, поточная.

Для реализации данной программы в школе имеется спортивный зал с необходимым набором оборудования и инвентаря.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте 8 -10 лет.

Режим занятий - Занятия проводятся 1 раз в неделю - 2 часа.

Ожидаемый результат.

Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения 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;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы уроков	Количество часов	Виды учебной деятельности	Дата проведения	
				По плану	Фактически
1.	Правила безопасного поведения и техники безопасности. Красивая осанка. Игры «Хвостики», «Паровоз»	2	Подвижные игры. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега	04.09	
2.	Учись быстроте и ловкости. Игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	2	Подвижные игры. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма	11.09	
3.	Учись быстроте и ловкости. Игра «Спрячься у стены», «Мячик кверху», «Жмурки»	2	Подвижные игры. Развитие ловкости; воспитание чувства ритма	18.09	
4.	Сила нужна каждому. Игры «Кто сильнее?», «Займи место», «Броски в кольцо», «Удочка с прыжками».	2	Подвижные игры. Развитие силы и ловкости	25.09	
5.	Эстафета «Весёлая скакалка». Игры «Медведь спит», «Белые медведи», «Гори, гори ясно»	2	Подвижные игры. Эстафета. Развитие ловкости и внимания	02.10	
6.	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби». Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы», «Волейбол»	2	Подвижные игры. Развитие быстроты и ловкости.	09.10	
7.	Игры «Кто быстрее?», «Найди нужный цвет». Эстафета «Разведчики»	2	Подвижные игры. Эстафета. Развитие скоростных качеств, выносливости	16.10	
8	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы»	2	Подвижные игры. Развитие быстроты и ловкости	23.10	
9.	Команда быстроногих. «Гуси – лебеди», «Лиса и куры». Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы», «Волейбол».	2	Развитие силы и ловкости. Подвижные игры.	13.11	
10.	Выбираем бег «Кто быстрее?», «Сумей догнать». Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы»	2	Развитие скоростных качеств, ловкости. Подвижные игры.	20.11	
11.	Эстафета с мячом. «Метко в цель», «Салки с большими мячами». Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы»	2	Подвижные игры. Эстафета с мячом. Развитие меткости и координации движений	27.11	
12.	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»	2	Подвижные игры. Развитие меткости и координации движений	04.12	
13.	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	2	Подвижные игры. Развитие глазомера и точности движений	11.12	
14.	Игра - соревнование «Штурм высоты» Игра «Броски снежков» Разучивание игры «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	2	Подвижные игры. Игра соревнование. Развитие выносливости и быстроты	18.12	
15.	Игры на снегу «Горелки». Игры по желанию учащихся.	2	Подвижные игры. Развитие выносливости и скоростных качеств	25.12	
16.	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч» Самостоятельные игры: «Футбол», «Прыжки через скакалку».	2	Подвижные игры. Развитие ловкости и быстроты	15.01	
17.	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», «Колдунчики». Самостоятельные игры: «Футбол», «Прыжки через скакалку».	2	Развитие скоростных качеств и меткости. Подвижные игры.	22.01	

18.	Развитие выносливости. Подвижная игра. "Бездомный заяц», «Лошадки»	2	Развитие выносливости, быстроты и реакции. Подвижные игры	29.01	
19.	Развитие реакции. Игра «Пустое место», «Часовые и разведчики». Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы»	2	Развитие быстроты, скорости, реакции. Подвижные игры	05.02	
20.	Подвижная игра «Третий лишний». Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы», «Волейбол».	2	Развитие скоростных качеств, ловкости. Подвижные игры.	12.02	
21.	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры «Футбол», «Вышибалы»	2	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.02	
22.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: «Футбол», «Прыжки через скакалку», «Классики».	2	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	26.02	
23.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: «Футбол», «Прыжки через скакалку», «Классики».	2	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	05.03	
24.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	2	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	12.03	
25.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	2	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.03	
26.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	2	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	02.04	
27.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Аисты». Эстафета с прыжками через препятствие.	2	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	09.04	
28.	Весёлые старты. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр. «Не намочи ног», «Совушка», «Поменяй флажки»,	2	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	16.04	