Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Бутурлиновская средняя общеобразовательная школа № 4

Бутурлиновского муниципального района Воронежской области

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Направление спортивно-оздоровительное

Кружок «Час здоровья»

(степень новизны программы: инновационная)

Глотова Ольга Васильевна

(Ф.И.О. учителя)

2013-2014 учебный год

**Пояснительная записка**

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.  
Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.  
Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 1-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.  
На реализацию программы отводится **1 час в неделю, программа рассчитана на 33 часа.** Повышенная двигательная активность биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры в программе 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).

**Основная цель** - сформировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;

- выработка представлений об основных видах спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных навыков;

- соблюдение правил ТБ во время занятий;

- развивать интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях.

**Формы проведения занятий:**

беседы, экскурсии, прогулки, презентации, игры (подвижные, командные,забытые,на внимание, игры-эстафеты), игры по ПДД ,соревнования.

**Формы деятельности**: индивидуальная; работа в малых группах; коллективная деятельность.

**Методы достижения цели:**

-приучение и упражнение, содействующее

формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;

- тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся, формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом.

**Основными принципами реализации программы являются:**

( добровольность, сотрудничество, комплексность.)

* Все делай творчески, а иначе зачем;
* Не доволен - критикуй, критикуешь - предлагай, предлагаешь - действуй.
* Здесь может высказаться каждый, а если по делу, то можно и дважды.
* Относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Раздел программы | Всего часов | Количество часов | | | | |
| Аудиторные | | | | Внеаудиторные |
| 1. | | Беседы о здоровьесбережении | 6 | 5 | | | | 1 |
| 2. | | Подвижные игры | 12 | 6 | | | | 6 |
| 3. | | Командные игры | 1 | 1 | | | |  |
| 4. | | Игры-эстафеты | 4 |  | | | | 4 |
| 5. | | Прогулка | 1 |  | | | | 1 |
| 6. | | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 |  | | | | 1 |
| 7. | Комплекс упражнений с малым мячом | | 1 | | 1 |  | | |
| 8. | Зимние забавы | | 4 | |  | 4 | | |
| 9. | Соревнования | | 1 | | 1 |  | | |
| 10. | Игра по ПДД | | 1 | |  | | 1 | |
| 11. | Забытые игры | | 1 | |  | | 1 | |

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности:**

программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному

направлению «Час здоровья» предназначена для обучающихся 1 классов. Все занятия

проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность **35 минут.**

Занятий проходят в спортивном зале,на спортивной площадке,в зависимости от погодных условий.

**Межпредметные связи программы**:

Программа носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, изобразительное искусство, физическая культура, музыка

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью

учителя;

-проговаривать последовательность действий на уроке;

-учить высказывать своё предположение (версию);

-учиться совместно с учителем и другими учениками давать

эмоциональную оценку деятельности класса.

**Познавательные УУД:**

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию, делать выводы о результате совместной

работы всего класса.

-преобразовывать информацию из одной формы в другую: сопоставлять; находить и формулировать решение.

**Коммуникативные УУД:**

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;

-слушать и понимать речь других;

-средством формирования этих действий служит технология проблемного диалог;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, эстафет, соревнований и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Содержание программы**

Вводное занятие. Знакомство. Представление педагога. Рассказ о программе. Особенности кружка. Чем будут заниматься кружковцы? Каких достигнут результатов? Как можно применить знания, полученные в кружке?

Законы страны «Игр». Считалки.Раскрываем понятия «коллектив», «группа», «сплоченность», «права», «обязанности», «правила».

**Подвижные игры**: «Салки в два круга», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Волейбол с воздушными шарами», « Салки с мячом».

**Игры на внимание:** «Запрещенное движение», «Угадай, чей голосок», «Класс, смирно!», «День и ночь»

**Командные игры:** «Бег за флажками».

**Игры – эстафеты:** «Бег по кочкам»,эстафеты с мячами, игры с малым мячом, веселые эстафеты с предметами,

Пешая **прогулка** в парк.

**Соревнования** в беге, прыжках и метаниях.

**Забытые игры:** «Гуси – лебеди».

**Зимние забавы:** игра «Два мороза», строим снежную крепость, игра «Попади снежком в цель», катания на санках.

**Игра по ПДД** «Светофор».

**Беседы:** Твое здоровье - что это? Твой режим дня. Забота о глазах. Глаза-главные помощники человека. «Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами. Здоровая пища для всей семьи.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» обучающиеся должны **знать:**

-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных

заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего

школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм

человека;

- основы рационального питания;

-способы сохранения и укрепление здоровья;

-значение физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья;

-знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**Уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-различать «полезные» и «вредные» продукты;

-определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

-заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в

своей работе;

-находить выход из стрессовых ситуаций;

-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки**

**планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Ожидаемый результат:**

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться 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.  
Учащиеся научатся 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; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

При работе с коллективом учитываются склонности, интересы, мотивация каждого ребенка**.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | | Количество часов | | | | | | | Характеристика деятельности обучающегося | | | Дата |
| Аудиторные | | | | Внеаудиторные | | |
| 1. | Вводное занятие. Твое здоровье - что это? | | 1 | | | |  | | | Беседа за круглым столом. | | |  |
| 2. | Законы страны «Игр». Считалки. Разучивание подвижной игры «Салки в два круга». | |  | | | | 1 | | | Подвижные игры на свежем воздухе. | | |  |
| 3. | Строевые речёвки. Игра на внимание «Запрещенное движение». | |  | | | | 1 | | | Выполнение строевыех упражнений: основная стойка, построение в шеренгу, круг.  Подвижные игры на воздухе. | | |  |
| 4. | Твой режим дня. Разучивание подвижной игры «У медведя во бору». | |  | | | | 1 | | | Беседа о необходимости соблюдения режима дня школьником. Выполнение строевыех упражнений: основная стойка, построение в шеренгу, круг.  Подвижные игры на воздухе . | | |  |
| 5. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Игра «Успей занять место». | |  | | | | 1 | | | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Подвижные игры на воздухе . | | |  |
| 6. | Забота о глазах. Глаза-главные помощники человека. | | 1 | | | |  | | | Игра «Полезно -вредно». Конкурс рисунков «Что вредно для глаз». | | |  |
| 7. | Разучивание игр на внимание «Угадай, чей голосок», «Класс, смирно!», «День и ночь». | | 1 | | |  | | | | Активное участие в изучаемых играх и соблюдение правил игр. | | |  |
| 8. | Командные игры. «Бег за флажками». | |  | | | 1 | | | | Участие в командных играх и соблюдение правил . | | |  |
| 9. | Игры – эстафеты. «Бег по кочкам». | |  | | 1 | | | Участие в играх-эстафетах и соблюдение правил. | | | | |  |
| 10. | Эстафеты с мячами. | |  | | 1 | | | Участие в играх-эстафетах и соблюдение правил, закрепление ранее изученных игр. | | | | |  |
| 11. | Большие игры с малым мячом. | | 1 | |  | | | Участие в играх-эстафетах и соблюдение правил, закрепление ранее изученных игр. | | | | |  |
| 12. | Разучивание упражнений с малым мячом. | | 1 | |  | | | Разучивание комплекса упражнений с малым мячом, закрепление ранее изученных игр. | | | | |  |
| 13. | «Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами. | | 1 | |  | | | Творческая работа. «Пословицы и поговорки о пользе рук и ног». | | | | |  |
| 14. | Разучивание подвижной игры «Волк во рву». | |  | | 1 | | | Закрепление ранее изученного, разучивание подвижной игры «Волк во рву». | | | | |  |
| 15. | Веселые эстафеты с предметами. | | 1 | |  | | | Активное участие в эстафетах. | | | | |  |
| 16. | Пешая прогулка в парк. | |  | | 1 | | | Экскурсия. Закрепление ранее изученных игр. | | | | |  |
| 17. | Здоровая пища для всей семьи. | | 1 | |  | | | | Активное участие в уроке-презентации.  Игра «Полезное-неполезное». | | | |  |
| 18. | Соревнования в беге, прыжках и метаниях. | | 1 | |  | | | | Активное участие в соревнованиях.  Соблюдение техники безопасности. | | | |  |
| 19. | Разучивание забытых игр. «Гуси – лебеди». | | 1 | |  | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | | |  |
| 20. | Игры на свежем воздухе. Игра «Два мороза». | |  | | 1 | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | | |  |
| 21. | Игры на свежем воздухе. Строим снежную крепость. | |  | | 1 | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | | |  |
| 22. | Закаливание пребыванием на свежем воздухе. Разучивание игры «Попади снежком в цель». | |  | | 1 | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | | |  |
| 23. | Зимние катания на санках. | |  | | 1 | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | | |  |
| 24. | Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. | | 1 | |  | | | | Просмотр учебного фильма. | | | |  |
| 25. | Веселые игры. «Охотники и утки». | | 1 | |  | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | | |  |
| 26. | Разучивание игры по ПДД «Светофор». | |  | | 1 | | | | Выступать в роли пешехода, запомнить правила пешехода. | | | |  |
| 27. | | День забавных игр. «Волейбол с воздушными шарами». | 1 |  | | | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. |  | | |
| 28. | | День космонавтов. Игры с включением элементов бега, прыжков, равновесия. | 1 |  | | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | |  | |
| 29. | | Игра « Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель. | 1 |  | | | | | Активное участие в играх.  Соблюдение техники безопасности. | | |  | |
| 30. | | Подвижные игры. «Во что играли наши бабушки». |  | 1 | | | | | Послушать рассказы бабушек и дедушек о том, во что они играли в детстве. Научить новой игре своих одноклассников. | | |  | |
| 31. | | Эстафеты с передачей предмета. |  | 1 | | | | | Активное участие в эстафетах.  Соблюдение техники безопасности. | | |  | |
| 32.  33. | | День любимых игр. |  | 2 | | | | | Уметь организовать и провести любимую игру с соблюдением правил и техники безопасности. | | |  | |