

## Особенности применения здоровьесберегающих технологий при организации учебного процесса в условиях крайнего Севера

Моя профессиональная деятельность направлена на усиление мотивации учащихся с ОВЗ к учебной деятельности, формирование ключевых компетенций учащихся для практической реализации предметных, личностных, метапредметных результатов обучения.

Чтобы определить, как проявляются ключевые компетенции в процессе физической культуры, я проанализировала следующие моменты, связанные с уроком физкультуры. Например, для достижения цели физического воспитания: воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний. Я использую средства физической культуры, умения, знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье: комплексы лечебной физической культуры, дыхательные упражнения, релаксационные упражнения. Особым пунктом следует выделить здоровьесберегающую компетентность. Становление компетентности в вопросах здоровьесохранения предполагает понимание педагогом необходимости формирования в процессе обучения данных показателей как обязательной нормы реализации УВП (учебно-воспитательного процесса). Показатели компетентности в вопросах здоровьесохранения:

- Представления о здоровье, о факторах, влияющих на здоровье и о здоровом образе жизни;
- Значимость «здоровья» как ценности;
- Умения отслеживать и фиксировать позитивные и негативные изменения в состоянии собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Владение различными образовательными технологиями (в том числе обучения и воспитания детей с трудностями в развитии) сохраняющими здоровье участников образовательного пространства;
- Исследование эффективности образовательного процесса (в условиях школьного обучения) в формировании компетентности обучающихся в вопросах здоровьесохранения проводится педагогом за период обучения;
- Воспитательные мероприятия: в содержании мероприятий - здоровьесберегающая направленность;
- Спортивные мероприятия;
- Работа с родителями;
- Работа учреждений дополнительного образования физкультурной направленности.

Все это позволяет сформировать личностную компетенцию: владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма. Для овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, я использую комплексы профессионально-прикладных физических упражнений. Простейшие приемы аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности, релаксационные упражнения, медитацию.

Наиболее остро стоит проблема охраны здоровья учащихся в школах Крайнего Севера. Северяне испытывают ряд неблагоприятных воздействий: климатогеографических, экологических и социальных. В силу биологических причин дети более подвержены всем этим влияниям, так как у них интенсивнее протекают процессы роста и созревания организма. К этому следует добавить нерациональное питание, вредные привычки, неблагоприятный режим труда и отдыха, приводящий к гиподинамии, неграмотность в вопросах сохранения здоровья. При том, что более 70 % времени бодрствования у детей и подростков связаны со школой, сама образовательная среда становится фактором риска для здоровья учащихся. Процесс адаптации к новым социальным условиям обучения в условиях Севера имеет отличия от физиологических механизмов адаптации в средних широтах.

Районы ХАО-Югры относятся к зоне продолжительного «ультрафиолетового голодания» (более шести месяцев) и имеют своеобразный радиационный режим: двухмесячные периоды непрерывного дня (летом) и непрерывной ночи (зимой) перемежаются четырехмесячными периодами со сменой дня и ночи в течение суток. К экстремальным факторам можно отнести чрезвычайно продолжительную зиму (с низкими температурами и сильным ветром), короткое холодное лето, магнитные бури, однообразие ландшафта, изоляция и ограничение подвижности людей в малочисленных населенных пунктах, особенности питания, бедность природы, резкая изменчивость погоды.

Проблема создания в школах Крайнего Севера такой образовательной среды, которая бы объединяла администрацию, учителей и самих учащихся как участников здоровьесбережения, встает со всей очевидностью. Залогом эффективности такой среды должно стать создание комплекса мер по сохранению здоровья как физического, так и психического.

Учащиеся уже в школе должны ознакомиться с опытом здоровьесбережения, посредством которого расширят свои представления о здоровье, проанализируют собственные ресурсы здоровьесбережения, освоят предпочтительные для себя методы сохранения здоровья, выработают ценностное отношение к здоровью, реализуют сформированные навыки здоровьесбережения в ходе внеурочной и досуговой деятельности.

Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни позволяет формировать социальную компетентность. Это: обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности формирует учебно-познавательная компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний. Учебно-познавательная компетентность содержит в себе: познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха. На уроке это проявляется в умении самостоятельно провести разминку, уметь контролировать свое физическое состояние при выполнении различных упражнений. Выполнение тестов с целью определения уровня физического развития.

Может быть реализована информационная компетенция, т.к. она подразумевает использование учащимися различных информационных ресурсов. Ученикам я предлагаю задания подобного типа: «С помощью Интернета найдите информацию о развитии спорта в древности, о лучших спортсменах в тех или иных видах спорта».

Коммуникативная компетентность - владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение применять различные способы взаимодействия с окружающими людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Формирование этой компетенции происходит через организацию деятельности учащихся на уроке: это работа в парах, тройках, командах. Это постоянное общение учащихся внутри класса, с окружающими. Большое значение для формирования коммуникативной компетенции имеют игры: в младших классах - это подвижные игры, в старших – спортивные игры. В играх ученики учатся взаимодействовать в команде, соперничать за общий результат, выполняя отдельные ролевые задания. Так как физкультура, требует от учащихся не только спортивного мастерства, но и большое значение имеет общение, взаимодействие, сотрудничество, выполнение четко разграниченных обязанностей.

Общекультурная, личностная компетентность- усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, Полученные знания помогут учащимся при самостоятельных занятиях физической культурой. Для того чтобы ученик получил определенный багаж знаний, я использую проектную технологию. Метод проектов позволяет создавать для учащихся условия для проведения самостоятельных исследований в области физической культуры, что приводит к осознанному изучению предмета. Как правило, все привыкли считать предмет физическую культуру уроком, на котором учащиеся выполняют упражнения двигательного характера. Считают то, что ребенок умеет бегать, прыгать - этого достаточно. Но практика доказала, что учащийся который знает теоретический материал более осознанно подходит

к самому уроку. Ученик, который сам провел небольшие исследования в области физической культуры понимает, насколько важно знать, как правильно распределить нагрузку, какие могут быть положительные и отрицательные моменты в ходе выполнения того или иного двигательного упражнения. Опыт применения проектной технологии доказывает, что ученик становится более просвещенным в области физической культуры, что позволяет избежать ситуации, которые могут нанести вред его здоровью. Метод проектов я применяю как в индивидуальной работе с учащимися, так и групповой. Презентация проектов учащихся проходит на школьной научно-практической конференции.

Я разработала программу «Урок здоровья» и программу «Если хочешь быть здоров» направленную на сохранение и укрепление здоровья детей, и включающую в себя пропаганду здорового образа жизни; обучение приёмам поведения в разных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности, экологической и общей культуры; поддержку санитарно-гигиенического режима, профилактику травматизма; работу с педагогами, учащимися, семьёй по здоровьесберегающей деятельности. Провожу с детьми игры на знание физических способностей человека, различные спортивные мероприятия и соревнования (весёлые старты, день здоровья, лыжные соревнования, предметная неделя и т.д.), принимаем участие в районных соревнованиях. Провожу диагностику по состоянию здоровья учащихся (в журнале успеваемости заполнены листы здоровья, в конце четверти подводятся итоги пропусков учащихся по болезни (указывается заболевание).

Эффективностью применения компетентного подхода на своих уроках я считаю достижения своих учеников: это призеры и победители, городских соревнований.

Мною были адаптированы и внедрены конкретные приёмы реализации на уроке физической культуры всех компетенций, составляющих образовательную компетентность школьника. Таким образом, можно сделать вывод, что компетентный подход и здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры существует и реализуется.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

- 1.Повысить успеваемость по предмету.
- 2.Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
- 3.Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Урок здоровья».**

**Направление программы: спортивное  
7 класс**

Разработчик:  
Сафонова Ольга Владимировна  
учитель физической культуры

**2020-2021 учебный год**

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Урок здоровья» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

При разработке программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» был использован методический конструктор Д.В. Григорьева, П.В. Степанова «Внеурочная деятельность школьников», Москва «Просвещение», 2018 г. и пособие для учителей общеобразовательных учреждений П.В. Степанова, Д.В. Григорьева «Внеурочная деятельность с опорой на следующую нормативную базу».

### **Нормативная база:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

### **с учётом:**

6. Примерной программы по физической культуре.
7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительное

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;
- ✓ развивать сообразительность, творческое воображение;
- ✓ развивать коммуникативные умения;
- ✓ воспитывать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучать умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развивать коммуникативные компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной

нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У 50% школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями спортивных игр, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Спортивные игры способны в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа рассчитана: на 35 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю.

Программа адресована: школьникам 11-14 лет

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Дистанционно.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

В процессе спортивных игр, эстафет дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Спортивные мероприятия, игры, соревнования – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры.

В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

. Знакомясь с историей и играми различных народов, учащиеся не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Реализация программы позволит сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

## 2. Планируемые результаты.

### **Личностными результатами освоения учащимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы:** характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы:** - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;



- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности.

#### 1). Основы теоретических знаний.

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

#### 2). Двигательные действия и навыки.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 3-10 метров; беговые эстафеты; спортивные соревнования, бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии. Поднимание туловища из положения лежа.

#### 3). Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, ведения мяча правой и левой рукой в движении. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Эстафеты с мячами;



Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; стрит бол. Учебная игра в баскетбол.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол». «Волейбол».

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		5	6	7	8
1	Основы теоретических знаний	5	5	5	5
2	Двигательные действия и навыки	16	16	16	16
3	Элементы спортивных игр.	10	10	10	10
4	Спортивные праздники	4	4	4	4
	ИТОГО:	35	35	35	35

### Календарно-тематическое планирование курса «Урок здоровья» для 7 классов (в рамках внеурочной деятельности)

№	Тема занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.		
2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и само страховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.		
3	Упражнения на развитие быстроты. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями.		
4	Упражнения на развитие быстроты. Спортивные эстафеты.		
5	Упражнения на развитие быстроты. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.		
6	Упражнения на развитие быстроты. Круговые		

	тренировки.		
7	Упражнения на развитие выносливости.		
8	Упражнения на развитие выносливости.		
9	Легкоатлетические упражнения.		
10	Спортивная эстафета. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.		
11	Упражнения для развития гибкости		
12	Упражнения для развития гибкости		
13	Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц.		
14	Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц.		
15	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Повороты на месте.		
16	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, ведения мяча правой и левой рукой в движении.		
17	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
18	Спортивные соревнования по стрит болу.		
19	Спортивные соревнования по стрит болу.		
20	Броски в движении после двух шагов. Эстафеты с мячами.		
21	Броски в движении после двух шагов. Эстафеты с мячами.		
22	Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие.		
23	Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
24	Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
25	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.		
26	Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему».		
27	Игра в волейбол.		
28	Соревнования по волейболу.		
29	Соревнования по волейболу.		
30	Круговая эстафета.		
31	Спортивные игры.		
32	Упражнения на развитие быстроты.		



33	Упражнения на развитие быстроты		
34	Легкоатлетические упражнения.		
35	Упражнения на развитие выносливости.		



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Если хочешь быть здоров».**

**Направление программы: спортивное  
4 класс**

Разработчик:  
Сафонова Ольга Владимировна  
учитель физической культуры

**2020-2021 учебный год**

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

При разработке программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» был использован методический конструктор Д.В. Григорьева, П.В. Степанова «Внеурочная деятельность школьников», Москва «Просвещение», 2018 г. и пособие для учителей общеобразовательных учреждений П.В. Степанова, Д.В. Григорьева «Внеурочная деятельность с опорой на следующую нормативную базу.

### **Нормативная база:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительное

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;
- ✓ развивать сообразительность, творческое воображение;
- ✓ развивать коммуникативные умения;
- ✓ воспитывать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучать умению работать индивидуально и в группе;
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развивать коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность

выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У 50% школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями спортивных игр. Спортивные игры способны в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа рассчитана: на 35 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю.

Программа адресована: детям 7-10 лет

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Дистанционно.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в

этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Реализация программы позволит сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

## 2. Планируемые результаты

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные:**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

#### **Метапредметные:**

##### Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

##### Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

##### Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка

альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

#### **Предметные:**

по итогам прохождения программы обучающиеся **научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями;
- планировать режим дня;
- подавать строевые команды;
- формируется начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

по итогам прохождения программы обучающиеся **получат возможность научиться:**

- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта;



- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

#### «Русские народные игры»

Проведут знакомство с играми своего народа, разовьют физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Будут воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Дети познакомятся с историей русской игры.

#### «Игры-забавы»

Познакомят детей с разнообразием игр различных народов, проживающих в России.

Разовьют силу, ловкость и физические способности. Будут воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### «Бессюжетные игры»

Совершенствуют координацию движений. Разовьют быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Будут воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### «Любимые игры детей. Эстафеты»

Познакомят с правилами эстафет. Разовьют быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Будут воспитывать чувство коллективизма и ответственности

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

#### Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке»  
См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Перестрела».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «оружие с использованием скороговорок», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

**Тематическое планирование**

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Бессюжетные игры	6
2	Игры - забавы	6
3	Народные игры	15
4	Любимые игры детей. Эстафеты	7
5	Спортивные праздники	1
	ИТОГО:	35

**Календарно-тематическое планирование  
курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр		
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		
4	Учись быстрой и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»		
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		
10	Кто быстрее? Спортивные эстафеты.		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		

14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем». Спортивные эстафеты.		
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Перестрелка», «Паровозик».		
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		
21	Штурм высоты.		
22	Подвижная игра «Салки»		
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		
25	Круговая эстафета.		
26	«Погоня», «Снайперы»		
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй».		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Перестрелка», «Охотники и утки».		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
31	Прыжок за прыжком.		
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры, «Третий лишний». «Передал - садись».		
34	Спортивная игра «Перестрелка».		