Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Лихославльский районный Центр дополнительного образования и развития»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБУ ДО «ЛР ЦДОиР»  Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБУ ДО «ЛР ЦДОиР»    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Штырова Д.Г.  Приказ №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ  ПРОГРАММА**

детского объединения

спортивно- оздоровительного направления

**« ОФП»**

**для учащихся** **1 года обучения**

**(10 - 12 лет)**

на 2019 – 2020 учебный год

                                                                                   педагог дополнительного образования:

                                                                 Самсонов Максим Павлович

                                                                  - квалификационная категория

**Пояснительная записка.**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро­вья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы « ОФП» физкультурно-спортивного направления

Цель и задачи программы

*Цель данного курса:*обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

*Задачи:*

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; −

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; −

обеспечить физическое и психическое саморазвитие; −

научить использовать полученные знания в повседневной жизни; −

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения. −

  Особенности программы

 Данная  программа строится *на принципах*:

−*Научности*;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

−*Доступности*; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

−*Системности*; определяющий взаимосвязь и целостность   содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

−*Обеспечение мотивации*

    Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

*Занятия  носят  научно-образовательный характер.*

*Основные виды деятельности учащихся:*

навыки дискуссионного общения; −

опыты; −

игра. −

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов; −

постановка драматических сценок, спектаклей; −

прослушивание песен и стихов; −

разучивание и исполнение песен; −

организация подвижных игр; −

проведение опытов; −

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения; −

Организация учебных занятий предполагает, что любое  занятие  для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**2.Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*2. Познавательные УУД:*

Делать предварительный отбор источников информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

*3. Коммуникативные УУД:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «» 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;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

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;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

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.

**Календарно- тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Общее количество часов | Теоретические  (час) | Практические  (час) |
| 1.введение | 6 | 6 | **-** |
| 2. Питание и здоровье | 30 | 20 | 10 |
| 3. Моё здоровье в моих руках | 20 | 16 | 4 |
| 4. Я в школе и дома | 10 | 6 | 4 |
| 5. Чтоб забыть про докторов | 30 | 20 | 10 |
| 6. Я и моё ближайшее окружение | 10 | 6 | 4 |
| 7. Спорт- путь к здоровью | 100 | 6 | 94 |
| 8. «Вот и стали мы на год взрослей | 10 | 10 | - |
| Итого: | 216 | 98 | 118 |

**Содержание программы**

***Раздел 1 Введение .(6 ч.)*** Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

***Раздел 2. Питание и здоровье (30 ч.)***Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (20ч.)*** Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

***Раздел 4. Я в школе и дома (10 ч.)*** Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (30ч.)*** Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (10ч.)*** Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

***Раздел 7 Спорт- путь к здоровью. (100 часов)***. Что такое спорт . Важность занятий спортом для полноценной жизни. Подвижные игры. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр. Различные упражнения на развитие ловкости, опорно-двигательного аппарата , мыщц.

***Раздел 8. «Вот и стали мы на год взрослей» (10 ч.)*** Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Подведение итогов года .

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тема занятий | Дата | Часы |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. |  |  |
| 3 | Правила личной гигиены |  |  |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма |  |  |
| 5 | Правильное питание -необходимое условие для жизни человека |  |  |
| 6 | Вредная еда. |  |  |
| 7 | Правильное планирование спортивного режима |  |  |
| 8 | Береги зрение смолоду |  |  |
| 9 | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание |  |  |
| 10 | Учимся думать и действовать |  |  |
| 11 | Оказание первой медицинской помощи |  |  |
| 12 | Олимпийское движение. История |  |  |
| 13 | Почемувредной привычке ты скажешь НЕТ |  |  |
| 14 | День здоровья |  |  |
| 15 | Профилактика заболеваний опорно- двигательного аппарата |  |  |
| 16 | Мой внешний вид – залог здоровья |  |  |
| 17 | Здоровье в спорте . Как правильно заниматься |  |  |
| 18 | Спортивные игры . Викторина |  |  |
| 19 | Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 20 | Сезонные изменения в природе и как их принимает человек |  |  |
| 21 | Дальше, быстрее, выше. Виды олимпийских игр |  |  |
| 22 | В здоровом теле здоровый дух |  |  |
| 23 | Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 24 | Упражнения для развития силы мыщц рук |  |  |
| 25 | Домашняя аптечка |  |  |
| 26 | Упражнения для развития гибкости плечевого сустава |  |  |
| 27 | Упражнения для гибкости спины |  |  |
| 28 | Что такое дружба? Как дружить в школе? |  |  |
| 29 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься |  |  |
| 30 | Упражнения общего воздействия |  |  |
| 31 | Подвижные игры |  |  |
| 32 | Профилактика болезней |  |  |
| 33 | Витаминная тарелка на каждый день. |  |  |
| 34 | Гимнастика для глаз. |  |  |
| 35 | Кто быстрее. Эстафеты со скакалкой. |  |  |
| 36 | Экология Мир вокруг нас |  |  |
| 37 | Спортивная викторина |  |  |
| 38 | Подвижные игры |  |  |
| 39 | Подвижные игры |  |  |
| 40 | Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 41 | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 42 | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| 43 | Игры с друзьями . |  |  |
| 44 | Подвижные игры со скакалкой |  |  |
| 45 | Подвижные игры со скакалкой |  |  |
| 46 | Упражнения для осанкии |  |  |
| 47 | Упражнения общего воздействия |  |  |
| 48 | Игры на релаксацию |  |  |
| 49 | Эстафета с обручем |  |  |
| 50 | Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки |  |  |
| 51 | Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата |  |  |
| 52 | Аэробика с мячом |  |  |
| 53 | Упражнения для развития ловкости |  |  |
| 54 | Волевое поведение . |  |  |
| 55 | Подвижные игры . эстафета |  |  |
| 56 | День здоровья |  |  |
| 57 | Спортивный праздник |  |  |
| 58 | Моделирование игры в футбол |  |  |
| 59 | Подвижные игры |  |  |
| 60 | Подвижные игры . |  |  |
| 61 | Закаливание. Как правильно закаляться |  |  |
| 62 | Стретчинг |  |  |
| 63 | Подвижные игры |  |  |
| 64 | Викторина «спорт» |  |  |
| 65 | Дыхательная гимнастика |  |  |
| 66 | Дыхательная гимнастика |  |  |
| 67 | Веселые старты со скакалкой. |  |  |
| 68 | Комплекс ОРУ с мячом.: перемещение приставными шагами. Игра «Лисы и куры». |  |  |
| 69 | Самоконтроль при физических занятиях |  |  |
| 70 | Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 71 | Моральная и психологическая подготовка спортсмена. |  |  |
| 72 | Подвижные игры |  |  |
| 73 | Подвижные игры . |  |  |
| 74 | Здоровый сон , режим дня |  |  |
| 75 | Спортивный квест |  |  |
| 76 | Как сказать нет . |  |  |
| 77 | Алкоголь и дети |  |  |
| 78 | Народные игры |  |  |
| 80 | Общеразвивающие упражнения |  |  |
| 81 | Настольные игры .шахматы . шашки. |  |  |
| 82 | Настольные игры. Шахматы . шашки. |  |  |
| 83 | аэробика |  |  |
| 84 | Аэробика |  |  |
| 85 | Изучить историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся 15 отечественных лыжников. |  |  |
| 86 | Подвижные игры. |  |  |
| 87 | Спортивный квест |  |  |
| 88 | Моделирования игры баскетбол |  |  |
| 89 | Спорт в семье |  |  |
| 90 | Великие спортсмены |  |  |
| 91 | Нормы ГТО. Для чего они нужны . |  |  |
| 92 | Моделирование игры в футбол на примере игр **FIFA** |  |  |
| 93 | Игра в команде. |  |  |
| 94 | Друзья и их влияние. |  |  |
| 95 | Армия и спорт . |  |  |
| 96 | Спортивный квест |  |  |
| 97 | Подвижные игры |  |  |
| 98 | Как сохранять и укреплять свое здоровье |  |  |
| 99 | За здоровый образ жизни |  |  |
| 100 | аэробика |  |  |
| 101 | аэробика |  |  |
| 102 | Подвижные игры . |  |  |
| 103 | Скоро лето . Спортивная эстафета |  |  |
| 104 | Викторина о ЗОЖ |  |  |
| 105 | Подвижные игры . |  |  |
| 106 | Спортивный праздник. |  |  |
| 107 | ТБ на каникулах. |  |  |
| 108 | Итоговое занятие. |  |  |
|  | итого |  |  |