

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 18 п. Солони  
Сулукского сельского поселения  
Верхнебуреинского района Хабаровского края



Утверждено  
В.П. Корнева  
« 29 » 09 2021 г.

**Программа спортивно-оздоровительного клуба  
«Импульс»**



Разработал:  
учитель физической культуры  
Каплунова О.И.

п. Солони  
2021 г.

### **Пояснительная записка**

**Актуальность.** В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Программа кружка « Сильные, смелые, ловкие" решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников. Предлагаемый курс занятий

направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по физической культуре. Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, валеологии, психологии и ОБЖ. Программа может быть адаптирована для работы с детьми, имеющими ОВЗ.

#### **Основополагающие приоритеты данной программы:**

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно - профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

#### **Цель программы:**

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

#### **Задачи:**

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
2. Сформировать основы гигиенических навыков.
3. Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов.
4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения в общественных местах.
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

#### **Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Занятия проходят в спортивном зале или на открытых спортивных площадках, продолжительность одного занятия 60 минут.

#### **Формы проведения занятий**

- спортивные и подвижные игры
- викторины
- спортивные соревнования
- легкоатлетическое многоборье
- спартакиада

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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

Выполнение программы кружка предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — приобретенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы кружка «Сильные, смелые, ловкие» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** под руководством педагога 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.

### ***Оздоровительные результаты программы***

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 физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В результате реализации программы кружка "Сильные, смелые, ловкие" 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.

### ***Ожидаемый результат***

В результате реализации программы кружка " Сильные, смелые, ловкие" на занятиях учащиеся должны:

*Характеризовать*

- значение упражнений ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале;
- названия разучиваемых упражнений;
- правила выполнения закаливающих процедур;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола и др. спортивных игр.

*Уметь*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время занятий;
- выполнять обязанности судьи в подвижных и спортивных играх.

### Тематическое планирование

**Цель:**развивать интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, вредные привычки и их профилактика, работа в команде.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов
1	Пионербол	
2	«Праздник безопасности»	1
3	Футбол	1
4	«Веселые старты»	1
5	Волейбол	1
6	Малые олимпийские игры «Дадим рекордам наши имена»	1
7	Соревнования по Дартсу	1
8	Подвижные игры - «Праздник мяча и скакалки»	1
9	Страна Спортландия	1
10	«Марафон здоровья» – легкоатлетическое многоборье	1
11	Пионербол с элементами волейбола	1
12	День здоровья	1
13	Малая спартакиада под девизом «Мы за здоровый образ жизни»	1
14	Подвижные игры	1
15	Соревнования «Самый быстрый, самый ловкий, самый сильный»	1
16	Конкурс рисунков «О спорт, ты жизнь!». Эстафеты.	1
17	Спортивное многоборье	1
18	Спортивные и подвижные игры	1