Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пст. Чернореченский

Рассмотрена и рекомендована
Руководитель ШМО: _____
С.И. Меркушенко
Протокол № _____ от «____»_____ 2014 г.

Утверждена
«_____»_____ 2014 г.
Директор школы: _____
А.И. Бровина

Рабочая программа курса "Играй-ка" (внеурочная деятельность)

Направление: спортивно-оздоровительное

1 класс

Составитель: Остапчук И.В.

2014 год

Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся начальной школы является одной из приоритетных целей. Приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях, беседах о ЗОЖ.

Взаимодействие учебной и внеучебной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Совершенствоваться эти качества будут в ходе организованных занятий по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности, что является

неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС НОО нового поколения.

Цель программы спортивно-оздоровительного воспитания:

Формирование у учащихся понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

Задачи программы:

1. Знакомить учащихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью.
2. Создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья.
3. Формировать у учащихся отношение к здоровью как бесценному дару природы.
4. Создавать возможность учащимися демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья.
5. Способствовать пропаганде здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спорта.

Планируемый результат:

1.Формирование установок здорового образа жизни;
2.Формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
3.Снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
4.Знание и соблюдение правил игр;
5.Знание правил игр;
6.Воспитание и формирование лидерских качеств личности;
7.Отсутствие вредных привычек.

Основные направления реализации программы:

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического здоровья учащихся.

Тематическое планирование курса «Играй-ка»

1 год обучения – 1 ч в неделю, всего 33 часа

	Название мероприятия.	Дата проведения
1.	Беседа «Режим и я - друзья». Ролевая игра «Ошибки Федоры Егоровны».	
2.	Сюжетно-ролевая игра «Я пассажир». Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы? Беседа.	
3.	Коми народные игры «Зайцы и собаки», «Оленьи упряжки». Осенние весёлые старты.	
4.	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. Беседа. Игры средней подвижности: «Ключи», «Аисты», «Поймай мяч» .	
5.	Опасность «на островке безопасности». Сюжетно-ролевая игра. Неподвижные транспортные и нетранспортные средства. Беседа.	
6.	Беседа о безопасности жизни дома. Игры большой подвижности: «вызов номеров», «Снежные круги», «Западня», «Лохматый пёс», и т.д…	
7.	Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников: «На параде», «Подсвечник»,»Маятник» и т.д	
8.	Безопасность во время осенних каникул. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Совушка».	
9.	Игра «В гостях у Айболита». Конкурс загадок о здоровье.	
10.	Пальчиковые игры. Игры малой подвижности: «Схвати», «Верёвочка» и др.	
11.	Коми народные игры «Волк и олень», «Похитители огня».	
12.	Игры малой подвижности «Настроение», «Камешки», «Конспираторы» и т.д.	
13.	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится? Беседа. Игра-занятие «Весёлые приключения зубной щёточки».	
14.	Развлечения «Сильные, смелые».	
15.	Зимние забавы. Катание на лыжах.	
16.	Зимние весёлые старты.	

17.	Безопасность во время зимних каникул. Зимние забавы. Катание с горки.	
18.	Подвижные игры «Западня», «Змейка», «Птицы». Викторина «Азбука безопасности».	
19.	Коми народные игры «Волк и олень», «Охота на куропаток».	
20.	Викторина «В гостях у чистюльки». Подвижные игры «Пятнашки», «Гуси-лебеди».	
21.	Конкурс рисунков «Дорожные знаки». Игры с мячом «Вышибала», «Я знаю пять….».	
22.	Беседа о безопасности жизни дома. Игра «Театр».	
23.	Беседа «Что делать при запахе газа?».Игры пальчиковые.	
24.	Беседа о закаливании. Подвижные игры с мячом.	
25.	Беседа «Правила поведения весной на водоёме». Коми народные игры «Тройной прыжок», «Гонки на собачьих упряжках».	
26.	Беседа «Огонь в доме». Рисование-аппликация на тему «Спички детям не игрушка».	
27.	Беседа «Поговорим о домашней аптечке». Игры малой подвижности «Море волнуется», «Дятел», «Соломинки».	
28.	Коми народные игры «Стой, олень», «Невод», «Льдинки, ветер и мороз».	
29.	Урок-занятие «Питание и индивидуальное здоровье ». Игры «На весёлом огороде», «Стой-беги», «Охотники и утки».	
30.	Беседа «Правила поведения на водоёмах в летнее время». Игры с мячом.	
31.	Беседа «Наступает лето. Мой друг - велосипед». Игры по ПДД «Красный, жёлтый, зелёный».	
32.	Викторина - путешествие ЗОЖ «Мы в лесу». Подвижные игры «Бездомный заяц», «Палочка выручалочка».	
33.	Беседа «Почему в лесу бывают пожары». Загадки, пословицы, поговорки о пожаре. Безопасность во время летних каникул.	

Литература.

1.Мой друг – физкультура: пособие 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007.

2.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

4.300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998г.

5.Бубнова Я.Н., Кленова Н.В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Пособие- М.АРКТИ, 2005г.

6.Касаткина В.Н. «Педагогика здоровья» Москва «ЛИНКА -ПРЕСС» 2000г.

7.Гостюшин А.В. «ОБЖ» Москва «Просвещение» 1997г.