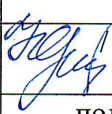
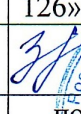


Комитет по образованию города Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «СОШ № 126»
Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	 Н. И. Юртайкина	 А. В. Загайнов
/Худолей Т. В.	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	Дата « <u>31</u> » <u>08</u> 2022 Приказ № <u>08</u>

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Здоровячок»  
1 класс  
Срок реализации 2022/2023 учебный год

г. Барнаул 2022

## Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как

следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (Здоровячок) являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание в школьниках гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы ребенка.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции

---

Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. Просвещение 2011г.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 раз в неделю.

## Тематическое планирование 2 класс

№	Темы занятий	Рекомендуемые упражнения	Количество часов
1	Ознакомить с физическими свойствами фитбола, и правилами техники безопасности при выполнении упражнений на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке;</li> <li>- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>-передача фитбола друг другу, броски фитбола.</li> </ul>	1
2	Обучить правильной посадке на фитбол	<p>«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</li> <li>- повороты головы вправо—влево;</li> <li>- поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;</li> <li>- поднятие и опускание плеч;</li> <li>- скольжение руками по поверхности фитбола;</li> <li>- сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</li> <li>- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ul>	1
3	Научить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</li> <li>- упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</li> <li>-лежа на спине покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.</li> </ul> <p>Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках.</li> </ul>	1

		Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;	
4	Комплекс упражнений для разминки.	-сидя на мяче ,удерживать равновесие . Руками придерживать мяч ,ноги вместе ,спина прямая. Делать небольшие подскоки ,не отрывая рук от мяча(10-12раз) -спина прямая, выполнить наклон, отводя левые руку и ногу в стороны. Затем наклон правой рукой и ногой. -сидя на мяче, руки скрестить над головой, ноги в стороны. Выполнить круговые движения тазом в лево и право ,одновременно фиксируя грудь. Игры.	1
5	Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; Игры.	1
6	Поддержание интереса к двигательной деятельности.	- лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед - лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;	1
7	Воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	- игровая гимнастика под музыку с фитболом; - ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки с фитболом в руках. Игры.	1
8	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на	- сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;	1

	фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul> -Подвижные игры.	
9	Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-лежа на животе на фитболе, поворот на спину. -стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.</li> <li>-сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</li> </ul> Игры	1
10	Упражнения на укрепление мышечного корсета и формирование навыков правильной осанки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>-сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</li> </ul> Игры	1
11	Выполнение упражнений на расслаблении мышц на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul> Игры.	1

12	Выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;</li> <li>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</li> <li>- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</li> <li>- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;</li> </ul> <p>Игры.</p>	1
13	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение</li> <li>- сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</li> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> </ul> <p>из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение.</p> <p>Игры.</p>	1
14	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</li> <li>- лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</li> <li>- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</li> <li>- лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>;</li> </ul> <p>Подвижные игры.</p>	1
15	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>- наклоняться вперед, ноги врозь;</li> <li>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul> <p>Игры.</p>	1
16	Научить сохранению правильной осанки при	Покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая,	1



	выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	<p>через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-сидя на фитболе в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижные игры</p>	
17	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	<p>- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</p> <p>Игры.</p>	1
18	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	<p>- сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>- лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.</p> <p>- то же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>- лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение</p>	1
19	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>-стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p> <p>Игры.</p>	1
20	Научить выполнению упражнений для укрепления ног с использованием фитбола.	<p>-стоя на одной ноге ,руками опереться о мяч ,спина прямая. Приседая ,поднимаем вверх правую ногу ,согнутую в колене. Поднимаем не выпрямляя левую ногу.10 раз для каждой ноги.</p> <p>-сидя на мяче, выставить правую ногу на пятку ,потом левую ногу на пятку.5-6 раз</p> <p>Игры.</p>	1

21	Научить выполнению упражнений, которые направлены на растяжение боковых мышц спины.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на мяче, выполнить наклон, отводя левые руку и ногу в стороны. Равновесие удерживать ,опираясь правой рукой о мяч.Упражнение выполнять, чередуя опорную ногу и руку.Внимание акцентировать на растягивание мышц спины.</li> <li>-сидя на мяче, удерживать равновесие.Ноги разведены в стороны,Акцент на растягивание мышц спины и бедер.</li> </ul>	1
22	Научить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul> <p>-Подвижные игры.</p>	1
23	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе</li> <li>-сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</li> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> </ul> <p>из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение</p>	1
24	Научить упражнениям для укрепления мышечного корсета и формированию навыков правильной осанки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой .</li> <li>- стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</li> </ul> <p>Игры.</p>	1
25	Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</li> <li>-лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на</li> </ul>	1

		фитбол одной ногой. Игры.	
26	Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Игры.	1
27	Научить упражнениям, которые увеличивают подвижность в тазобедренных суставах, исправляют деформацию стоп, формируют навык правильной осанки.	– лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Толчком перекатить мяч вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертый раз перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. -лежа на полу,руки держим за головой..Ноги лежат на мяче.Приподнимать правое и левое плечо поочередно.Поясница плотно прижата к полу. Игры.	1
28	Научить упражнениям, которые развивают ловкость, равновесие, внимание, быстроту реакции.	-подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону. -сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить. -сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.. -сидя на мяче делать круговые движения тазом. Подвижные игры.	1
29	Научить упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, тренируют вестибулярный аппарат.	-сидя на мяче,поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Игры.	1
30	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	- стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые	1

		<p>покачивания;</p> <p>- стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.</p> <p>Игры</p>	
31	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки	<p>-лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение</p> <p>-сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <p>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</p> <p>- ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение</p> <p>Игры.</p>	1
32	Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>- сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Игры.</p>	1
33	Научить выполнению упражнений, которые направлены на растяжение боковых мышц спины.	<p>- сидя на мяче, выполнить наклон, отводя левые руку и ногу в стороны. Равновесие удерживать, опираясь правой рукой о мяч. Упражнение выполнять, чередуя опорную ногу и руку. Внимание акцентировать на растягивание мышц спины.</p> <p>-сидя на мяче, удерживать равновесие. Ноги разведены в стороны ,Акцент на растягивание мышц спины и бедер</p> <p>Игры.</p>	1
34	Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями	<p>-лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.</p> <p>-то же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>-Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить</p>	1

		<p>фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p>-лежа животом на фитболе, опускаем руки и ноги вниз и расслабляемся.</p> <p>Игры.</p>	
--	--	---	--

#### **4. Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (Здоровячок) распределяются по трем уровням.

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Организация и содержание занятий корригирующей гимнастикой для младших школьников.**

Особенности проведения занятий:

- Разнообразие решаемых оздоровительных задач.
- Баланс между разделами программы.
- На занятиях целесообразно исключать упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.
- Демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка).
- Не допускать монотонности
- Контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;

## **Виды подвижные игры с фитболом.**

### **НАЙДИ СВОЙ МЯЧ**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу

### **ВОРОНА**

Дети стоят в кругу. Кидают мяч точно друг другу мяч точно друг другу в руки. Тот, кто уронит, выходит из игры. Он — «ворона». Садится в центр круга и каркает 10 раз.

### **ГРУЗИМ АРБУЗЫ**

Дети стоят в кругу и быстро передают мяч друг другу, не роняя его. По свистку меняется направление движения мяча.

### **ТОННЕЛЬ**

Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.



### **ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ**

Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

### **БУСИНЫ**

В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «бусы» собраться в круг.