




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Берёзовологская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
 Байер С.В.  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Леонова А.А.  
Протокол №1  
от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
 Николаева Н.В.  
Приказ №01-12-164  
от «31» августа 2022г.



Рабочая программа кружка «Здоровячок» (внеурочная деятельность)  
для 1-4 классов  
на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год.  
Составитель: педагог дополнительного образования,  
Лопатина Юлия Ивановна

д. Березовый Лог  
2022г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором и Уставом МБОУ «Берёзовологская ООШ».

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Истоки: Базисная программа развития ребенка», Парамоновой Л.А. и др.;
- «Программа воспитания и обучения в начальной школе» под редакцией М.А. Васильевой;

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

- формировать и укреплять навыки правильной осанки;
- укреплять мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы;
- укреплять опорно-двигательный аппарат торса, рук и ног;
- формировать мышечный корсет;
- вырабатывать силовую и общую выносливость мышц туловища;
- воспитывать потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развивать желание физического самосовершенствования.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 7-10 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### **Результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты**

- 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.

#### **Метапредметные результаты**

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Предметные результаты**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

### **Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

## **Содержание программы**

### **Теоритические знания (1час)**

Основы знаний и умений, теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.

### **Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки (4 часа)**

Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.

### **Самомассаж стоп (5часов)**

Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Игры на формирование правильной осанки. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. Дыхание при выполнении упражнений,

восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки.

### **Игры на формирование правильной осанки (3 часа)**

Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.

### **Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия (2 часа)**

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», растяжка. Упражнения для расслабления мышц.

### **Самомассаж стоп (10 часов)**

Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей.

Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.

### **Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия (8 часов)**

Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки»). Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

### **Итоговое занятие (1 час)**

Исследование физического развития и здоровья детей. Игры по выбору учащихся. Итоговое занятие.



**Календарно - тематическое планирование занятий кружка «Здоровячок» на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Дата		Тема урока	Вид контроля
	План	Факт		
<b>Теоритические знания (1час)</b>				
1	<b>1.09</b>		Теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Тестирование
<b>Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки (4 часа)</b>				
2	<b>8.09</b>		Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях.	текущий
3	<b>15.09</b>		Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	текущий
4	<b>22.09</b>		Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника. Профилактика коронавирусной инфекции.	текущий
5	<b>29.09</b>		Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. Игры.	текущий
<b>Самомассаж стоп (5часов)</b>				
6	<b>6.10</b>		Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Игры на формирование правильной осанки.	текущий
7	<b>13.10</b>		Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	текущий
8	<b>20.10</b>		Упражнения для расслабления мышц. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Игры.	текущий
9	<b>27.10</b>		Упражнения и самомассаж в движении. Обучение	текущий

			правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки.	
10	11.11		Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры	текущий
<b>Игры на формирование правильной осанки (3 часа)</b>				
11	17.11		Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	текущий
12	24.11		Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры.	текущий
13	1.12		Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	текущий
<b>Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия (2 часа)</b>				
14	8.12		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	текущий
15	15.12		Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	текущий
<b>Самомассаж стоп (10 часов)</b>				
16	22.12		Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков.	текущий
17	12.01		Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	текущий
18	19.01		Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. Игры.	текущий
19	26.01		Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для	текущий



			формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	
20	<b>2.02</b>		Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Игры с мячами.	текущий
21	<b>9.02</b>		Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	текущий
22	<b>16.02</b>		Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.	текущий
23	<b>2.03</b>		Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.	текущий
24	<b>9.03</b>		Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета».	текущий
25	<b>16.03</b>		Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов.	текущий
<b>Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия (8 часов)</b>				
26	<b>23.03</b>		Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	текущий
27	<b>6.04</b>		Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа.	текущий
28	<b>13.04</b>		Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки»).	текущий
29	<b>20.04</b>		Обучение правильному дыханию во время выполнения	текущий

			упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.	
30	<b>27.04</b>		Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.	текущий
31	<b>4.05</b>		Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	текущий
32	<b>11.05</b>		Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа.	текущий
33	<b>18.05</b>		Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	текущий
<b>Итоговое занятие (1 час)</b>				
34	<b>26.05</b>		Исследование физического развития и здоровья детей. Игры по выбору учащихся. Итоговое занятие.	текущий



## **Перечень учебно-технического обеспечения**

1. Гимнастические скамейки;
2. Гимнастическая стенка;
3. Наклонная доска;
4. Мячи разного диаметра;
5. Гимнастические палки;
6. Обручи;
7. Скакалки;
8. Мешочки с песком;
9. Гантельки;
10. Фитболы;
11. Кегли;
12. Большие и малые кубы;
13. Дуги;
14. Мячики-ежики;
15. Массажные дорожки и коврики;
16. Гимнастические маты;
17. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

### **Список используемой литературы**

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
4. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
5. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.