

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Отдел образования Администрации Белозерского муниципального
округа
МКОУ "Боровская СОШ "

Принята на заседании
Педагогического
совета
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Карельцева Л.А.

Приказ №1 от «30» августа
2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Я – гражданин России»
«Эстафета здоровья»

с.Боровское 2024

Пояснительная записка

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 1 час.

Курс рассчитан на 34 часа (в том числе, теоретические занятия – 6, практические – 28).

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов по какой-либо теме в зависимости от корректировки задач.

Цель: создание условий для духовно-нравственного развития обучающихся, воспитания здорового, ответственного, инициативного и компетентного гражданина РФ.

Задачи:

- формирование и развитие культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение подготовки спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ОВЗ;
- поддержка в социализации и адаптации обучающихся в общественной жизни;
- формирование общей культуры обучающихся.

Содержание программы модуля «Эстафета здоровья»

1. Мы – за здоровый образ жизни. Пропаганда ЗОЖ
2. Современные детские подвижные игры. Профилактика травматизма
3. Ролевые игры. Профилактика травматизма
4. Русские народные подвижные игры. Профилактика травматизма

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к историческому прошлому и настоящему малой Родины и России;
- развитие интереса к физической культуре и спорту, ЗОЖ;
- совершенствование физических способностей и навыков;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение оказать первую медицинскую помощь;
- формирование активной жизненной позиции;
- формирование ответственного отношения к выполнению своего гражданского долга, служению Отечеству;
- развитие чувства гражданского долга и патриотизма.

Учебно-тематический план модуля «Эстафета здоровья»

№ п/п	Название раздела, темы	К оличество часов	М етод передач и знаний	Ф орма аттестации
	Раздел 1. Мы – за здоровый образ жизни! Пропаганда ЗОЖ			
1	Что такое ЗОЖ?	1	теория	Тестирование
2	Режим дня – залог здоровья!	1	теория	Анкетирование
3	Утренняя зарядка – заряд бодрости!	1	теория	Практическое выполнение
4	Физкультминутка – усталость долой!	1	теория	Практическое выполнение
5	Разминка – это важно!	1	теория	Практическое выполнение
6	Правильное питание – это вкусно!	1	теория	Тестирование
	Итого:	6		
	Раздел 2. Современные подвижные игры. Профилактика травматизма			
7	Эстафета с мячом. Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
8	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Мяч в центр»	1	практика	Практические задания
9	Броски и ловля мяча в парах. Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
10	Эстафета без предметов. Игра «Капитан, делай так»	1	практика	Практические задания
11	ОРУ. Упражнения с большой скакалкой. Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
12	Броски и ловля мяча от стены. Игра «Гонка за лидером»	1	практика	Практические задания
13	Эстафета «Кто быстрее?» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания

14	ОРУ. Упражнения с обручем. Игра «Космонавты»	1	практика	Практические задания
15	Броски и ловля мяча через сетку. Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
16	Эстафета «Самый ловкий!» Игра «Квадрат»	1	практика	Практические задания
	Итого:	10		
	Раздел 3. Ролевые игры. Профилактика травматизма			
17	Игра «Ворота» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
18	Игра «Белки, шишки и орехи» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания
19	Игра «Мяч капитану» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
20	Игра «Волки и овцы» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания
21	Игра «Серый волк» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
22	Игра «Гуси-лебеди» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания
23	Игра «Рыбак и рыбки» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
24	Игра «Петухи и курицы» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания
25	Игра «Хитрая лиса» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
	Итого:	9		
	Раздел 4. Русские народные подвижные игры. Профилактика травматизма			
26	Игра «Городки» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
27	Игра «Без соли соль» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания
28	Игра «Горелки» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
29	Игра «Ловись, рыбка, большая и маленькая!» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания
30	Игра «Догонялки» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
31	Игра «Вышибалы» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания
32	Игра «Чехарда» Профилактика травматизма	1	практика	Практические задания
33	Игра «Перестрелки» Пропаганда ЗОЖ	1	практика	Практические задания

34	Игра «Попади в цель» Большая игра «Полоса препятствий»	1	практика	Практические задания
	Итого:	9		
	Всего:	34		

Технические средства обучения

- Компьютер;
- Ноутбук;
- Колонки;
- Принтер

Инвентарь для обучения

- Спортивный зал, баскетбольная площадка с кольцами;
- Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, малые мячи, маты, коврики, гантели, кегли, гимнастические скамьи, барьеры, гимнастические палки