

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМЕНИ А.Ф. КРАМАРЕНКО

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 1 муниципального
образования
Приморского края Ахтарский район
от 27.08.2022 года протокол № 1
Председатель Е.А. Баррей



Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
для обучающихся 5-х классов
«Будь здоров!»

Учитель Бекмухамедова Жанна Валерьевна

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5-х классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон РФ «Об образовании».
- Устав МБОУ СОШ №1.
- Действующая образовательная программа ООО МБОУ СОШ №1.
- Действующий план воспитательной работы МБОУ СОШ №1 на 2022– 2023 гг.

Актуальность программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение

к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане:

На реализацию курса «Будь здоров!» в 5 классе отводится 17 ч в год во второй и третьей четверти (1 час в неделю).

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

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, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

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

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий: беседы, игры, элементы занимательности и состязательности, викторины, конкурсы, праздники, часы здоровья.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

2. Планируемые результаты освоения программы:

Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения 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.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

3. Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	2	1	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	14	3	14
2.1	Народные игры. Русские народные игры.	2	-	2
2.2.1	Играя, подружись с бегом	2	-	2
2.2.2	Игры – эстафеты	2	-	2
2.2.3	Игры с прыжками	1	-	1
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования	2	-	2
2.2.5	Сюжетные игры	3	-	3
2.3	Пальчиковые игры.	1	1	-
2.4	Зимние забавы	2	-	2
2.5	Спортивные праздники	2	-	2
3	Итоговое занятие	1	1	-

	Итого	17	3	14
--	--------------	-----------	----------	-----------

4.Содержание программы:

Курс внеурочной деятельности «Будь здоров!» входит в спортивно-оздоровительное направление плана МБОУ СОШ №1 на 2022-2023 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год ,2 -3 четверть, 17 часов, 1 раз в неделю. Участники программы: учащиеся 5-ых классов.

1 раздел (2 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении в школе, на льду, на спортивных соревнованиях, на реке, на морозе.

2 раздел (14ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать ребятам как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр.

Народные игры (2ч.) Разучивание русских народных игр: «Быстрее», «Коршун», «Горелки», «Вокруг вышибалы».

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.2.2. Игры – эстафеты (2ч.): «Частокол».

2.2.3. Игры с прыжками (1ч.): «Держи-лови».

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

2.2.5. Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза»

2.3. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку. ««Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Зимние забавы (2ч.).Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках.

2.5. Спортивные праздники (2ч.) Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Готовы стать в строй».

3 раздел (1 ч)

Итоговое занятие.Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

5.Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Маты;

- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ Методические разработки праздников
- ✓ Приёмы самомассажа и релаксации
- ✓ Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»
«Режим дня школьника»