

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ишкартынская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР



Аскерханова А.К.

Протокол №1
от «18» августа» 2023г.



Муртазаева Н.А.

Протокол №1
от «18» августа» 2023г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности: «БУДЬ ЗДОРОВ!»
направление: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

на 2023/2024 учебный год

Класс: 5

Учитель: Бийболатов А.Д.

Количество часов: всего: 34 часа; в неделю 1 час

1. Пояснительная записка

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

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.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

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.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – к своей стране, её культуре.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

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.

Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся класса нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

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.)

12	Мой весёлый звонкий мяч!	Эстафета с мячами.	1	Фронтальная работа	Сценарий со стихами.	соревнования	С приглашением родителей, гостей.		
13	Лечебная физкультура.	Учимся приёмам массажа и самомассажа.	1	Индивидуальная работа	практикум		Выполняют в спортзале на ковриках		
14	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Два мороза»	1	Групповая работа	Разучивание игр				
15	Правила безопасного поведения зимой	«Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	1	Поисковые методы	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	викторина	Нарисовать плакат		
16	Зимние забавы.	Эстафеты на санках.	1	Групповая работа		соревнования			
17	Зимние забавы	«Клуб ледяных инженеров».	1	Индивидуальная работа	Строительство фигур из снега.	соревнование	Зимние забавы		
18	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Совушка».	1	Фронтальная работа	Разучивание игр				
19	Спортивный праздник	Игровая программа «Богатырская сила»	1	Групповая работа	Участие в конкурсной программе	Итоговый контроль	Игровая программа		
20	Игры на развитие психических процессов.	Игры на развитие памяти	1	Индивидуальная работа	Разучивание игр	соревнование			
21	Вредные привычки.	Вред от алкоголя.	1	Индивидуальная работа, поисковые методы	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.				
22	Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	1	Индивидуальная работа, наглядные методы	Разучивание игр	конкурс	Придумать детям свои игры		
23	Помоги себе сам.	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	1	Наглядные методы	практикум		Пригласить медработника		
24	Праздники	«В здоровом теле – здоровый дух»	1	Фронтальная	Участие в	Спортивные	С приглашением		

				работа	конкурсной программе	соревнования.	родителей, гостей		
25	Лечебная физкультура.	Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.	1	Индивидуальная работа	Разучивание релаксационных упражнений		Выполняют в спортзале на ковриках		
26	Вредные привычки	Наркотические вещества. Токсические вещества.	1	Фронтальная работа, поисковые методы	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма	опрос			
27	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	1	Групповая работа	Разучивание игр	соревнование			
28	Лечебная физкультура.	Релаксационные настрои.	1	Индивидуальная работа	Разучивание релаксационных настроев		Выполняют в спортзале на ковриках		
29	«Мои зубы»	Как правильно ухаживать за зубами.	1	Фронтальная работа	Участие в конкурсной программе	соревнование	С приглашением родителей, гостей		
30	Лечебная физкультура.	Профилактика плоскостопие.	1	Индивидуальная работа	Разучивание упраж. на плоскостоп.		Выполняют в спортзале на ковриках		
31	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	1	Групповая работа	Разучивание игр				
32	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	1	Групповая работа	Разучивание игр				
33	Лечебная физкультура.	Нарушение осанке, сколеоз.	1	Индивидуальная работа	Разучивание упражнений для профилактики.		Выполняют в спортзале на ковриках		
34	Играя, подружись с бегом	Игры с бегом «Борьба за флажки»	1	Фронтальная работа	Разучивание игр	соревнование			
35	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.	1	Индивидуальная работа		Анкета викторина			
итого 35 часов									

Литература

Литература для учителя:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Текст]/Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.
2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/Баранцев С.А. - М. : Просвещение, 1988
3. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. [Текст]/Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/Былеев Л.В.. – М., 1990.
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. [Текст]/Глязер С.. – М., 1993.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминутки. [Текст]/Ковалько В.И..- М., ВАКО, 2005.
8. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. – СПб.: Речь , Образовательные проекты. [Текст]/Покровский Е.А..- М.: Сфера, 2010. – 144 с.
9. Синяков А.Ф. Правильное питание – залог здоровья. [Текст]/Синяков А.Ф.. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 432с.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011

Литература для родителей и детей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
8. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.