

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Хатунская СОШ»
от «*07*» *сентября* г. № *09*
Рубан Е.Г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»
ФГОС ООО
(Спортивно-оздоровительное направление)
5 КЛАСС**

Составитель:
Хамович Валентина Алексеевна
учитель химии и биологии
Высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

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

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего 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.

Цели и задачи курса.

Цели :

- 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:

- 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: Программа рассчитана для учащихся 5 класса, на 1 год обучения. На реализацию курса «Будь здоров!» в 5 классе отводится 34 ч в год (1 ч. в неделю). Занятия проводятся по 45 минут .

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

Формы подведения итогов работы: Анкетирование детей, мониторинг состояния здоровья, детей, практико-значимые работы

Требования к уровню подготовки.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 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.

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 и играх разных народов; 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 уважительное отношение к культуре других народов.

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

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- 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.)

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- Музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- CD- диски;
- DVD – проигрыватель.
- Методические разработки праздников
- Приёмы самомассажа и релаксации
- Электронные презентации «Вредные и полезные привычки» «Мода издоровье»

Учебно-тематический план.

Содержание программы.

1 раздел (1 ч) Вводное занятие

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (18 ч) Спорт любить — здоровым быть!

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

2.1 *Народные игры (2ч.)* Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки» Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп,убегай!»

2.2 *Подвижные игры (14ч.)* Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

2.2.2. Игры – эстафеты (2ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.3. Кто сильнее? Игры-соревнования (2ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выгалкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

2.2.4. Мой весёлый звонкий мяч! (2ч.) «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

2.2.5. Сюжетные игры (2ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

2.3. *Пальчиковые игры (2ч.)*. 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 для других стихов и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

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

2.5 *Практико-значимая работа «Спорт = здоровье».*

3 раздел (4 ч) Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). «Оцени себя сам», «Характер», «Сообразительность»

4раздел (23 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. *Полезные и вредные привычки.* (2ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. *Здоровое питание –отличное настроение.* (2ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

4.3. *Лечебная физкультура.* (2ч.) Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лиц.

4.4. *Помоги себе сам.* (2ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5 *Практико-значимая работа «Я за здоровый образ жизни »2ч.)*

4.6. *Устный журнал(1ч.)* Выступление перед одноклассниками - защита практико-значимых работ

5 раздел (1 ч) Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Тематический план

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов
1	Вводные занятие. За здоровый образ жизни	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	18
3.	Игры на развитие психических процессов	4
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	10
5	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Аудит.	Внеауд. занятия	Дата	
				план	факт
1	Вводное занятие	1		01.09	
2	Полезные привычки	1		8	
3	Народные игры		1	15	
4	Игры на развитие психических процессов		1	22	
5	Сюжетные игры	1		29	
6	Играя, подружись с бегом		1	13.10	
7	Игры – эстафеты	1		20	
8	Пальчиковые игры		1	27	
9	Вредные привычки	1		3.11	
10	Кто сильнее?		1	10	
11	Лечебная физкультура		1	24	
12	Сюжетные игры		1	1.12	
13	Игры на развитие психических процессов	1		8	
14	Мой весёлый звонкий мяч		1	15	
15	Здоровое питание	1		22	
16	Народные игры		1	29	
17	Зимние забавы		1	12.01	
18	Пальчиковые игры		1	19	
19	Практико-значимая работа «Спор=здоровье»		1	26	
20	Кто сильнее?		1	2.02	
22	Помоги себе сам	1		9	
23	Игры на развитие психических процессов		1	2.03	
24	Лечебная физкультура	1		9	
25	Зимние забавы		1	16	
26	Здоровое питание		1	23	
27	Помоги себе сам		1	30	
28	Играя, подружись с бегом		1	13.04	
29	Мой весёлый звонкий мяч		1	20	
30	Игры на развитие психических процессов		1	27	
31	Игры – эстафеты		1	4.05	
32-33	Практико-значимая работа «Я за здоровый образ жизни»		1	11-18	
34	Устный журнал. Итоговое занятие	1		25	
	Итого	10	24		

Лист корректировки

Рассмотрено и принято на заседании ШМО классных руководителей
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года.

Руководитель ШМО классных руководителей Семшурова Т.В.

Рекомендации

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
«31» августа 2020 г.



(Волкова Н.А.)

Заключение
