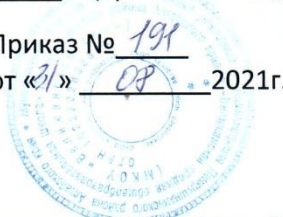


Муниципальное Казённое Общеобразовательное Учреждение
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»
Панкрушихинского района Алтайского края

« СОГЛАСОВАНО »	« ПРИНЯТО »	« УТВЕРЖДАЮ »
На заседании ШМО учителей творческой группы Протокол № <u>2</u> От <u>23 августа</u> 2021 г Руководитель МО <u>Кауф</u> Казакова В.Н./ _____	Зам. директора по ВР МКОУ «Велижанская сош <u>Ков</u> Ковалева Е.В./ Протокол _____ № <u>2</u> от <u>25 августа</u> 2021 г	Директор МКОУ «Велижанская сош» <u>Щерб</u> Щербинина В.В./ Приказ № <u>191</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2021г. 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

По спортивно- оздоровительному направлению

« Азбука здоровья»

(5-9 класс)

Составитель: Баклагин Е.В.
учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория

с. Велижанка 2021г.

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд важных задач: обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе; оптимизировать учебную нагрузку обучающихся; улучшить условия для развития детей; учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа по внеурочной деятельности для 5-9 классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2011);

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2011 год);

— учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

План внеурочной деятельности составлен с целью дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения детей, обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья. Внеурочная деятельность позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем современной педагогики. В процессе совместной творческой деятельности учителя и учащегося происходит становление личности ребенка.

1.1 Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: отслеживается резкое снижение здоровья детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором ухудшения школьного здоровья является неосведомленность самих детей о том, что необходимо делать, чтобы улучшить свое здоровье; не знание элементарных законов о здоровом образе жизни и навыков его сохранения. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения, поколения, в чьих руках будущее нашей страны. России необходимы 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.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Необходимо приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 12-14летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5-9 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умению делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки здорового образа жизни необходима совместная работа учителя с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПин, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

1.2. Цель программы — создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю.

2. Результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и учителя, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), **учить работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с

помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

2.3 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а следовательно, уменьшат количество пропусков по причине болезни и увеличат численность обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
3. Умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ.
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Подведение итогов.
- **Уроки здоровья.**
В уроки здоровья входят следующие темы:
 - ✓ «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
 - ✓ «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
 - ✓ «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
 - ✓ «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
 - ✓ «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
 - ✓ «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
 - ✓ «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- **Лыжная подготовка.** История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Ритмическая гимнастика.** Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Релаксация.
- **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.
- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1 час
2.	Уроки здоровья:	5 часов
3	Спортивно-оздоровительные	10 часов
4	Лыжная подготовка	10 часов
5	Ритмическая гимнастика	10 часов
6	Баскетбол	16 часов
7	Легкая атлетика	16 часов

Формы реализации:

- Беседы
- Просмотр и обсуждение фильмов
- Уроки здоровья
- Оздоровительные занятия
- Спортивные соревнования
- Эстафеты и оздоровительные акции
- Игровые занятия

4. Тематическое планирование

Тема раздела	Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Вводное занятие	1

Уроки здоровья	2	Как правильно составлять режим дня и питания.	2
	3	Как научиться обсуждать проведенные занятия.	1
	4	Формирование портфолио.	2
Спортивно-оздоровительные уроки	5	Знакомство учащихся с правилами проведения соревнований.	1
	6	Техника безопасности при занятиях спортом.	1
	7	Знакомство детей со способами организации досуга.	1
	8	О.Ф.П.с обручами.	1
	9	ОФП с гимнастическими палками	1
	10	ОФП со скакалками	1
	11	ОФП, работа по станциям	2
	12	Спортивная игра « Лапта»	2
Лыжная подготовка	13	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурный режим, одежда, обувь лыжника	1
	14	Овладение техникой попеременного и одновременного двухшажных ходов	3
	15	Выполнение техники подъема елочкой на склоне	2
	16	Выполнение техники спусков с горы и прохождение дистанции 2 км	2
	17	Прохождение дистанции 3 км и контроль ЧСС	2
Ритмическая гимнастика	18	Как правильно применять ритмические действия в связке	5
	19	Моделирование танцевальных упражнений, комбинаций	5
Баскетбол	20	Использование баскетбола в организации активного отдыха	1
	21	Как правильно моделировать технику игровых действий и приемов	2
	22	Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств	2
	23	Осваивание игровых действий и	2

		приемов самостоятельно	
	24	Организация совместного занятия баскетболом со сверстниками	1
	25	Совершенствование передачи мяча от груди. Ведение мяча змейкой	1
	26	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	2
	27	Совершенствование техники ведения мяча	1
	28	Техника передачи мяча. Выполнение броска по кольцу	2
	29	Совершенствование техники бросков в кольцо и финты	2
Легкая атлетика	30	Демонстрация выполнения прыжковых упражнений и метание набивного мяча	2
	31	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2
	32	Выполнение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег	2
	33	Выполнение техники метания мяча. Развитие выносливости	2
	34	Выполнение бега на длинные дистанции. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2
	35	Прыжки в высоту. Бег на длинные дистанции.	2
	36	Старт. Стартовый разгон.	2
	37	Преодоление планки в прыжках в высоту.	2
		Всего	6 8ч.