муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей»

«Будь здоров!»

Рабочая программа внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

 для обучающихся 9-х классов

Утверждено приказом

 директора МБОУ «Лицей»

от 1 ноября 2020 № 367

Составитель: Скоморохов А.В.

учитель физической культуры

 МБОУ «Лицей»

Арзамас 2020

Содержание

1. Пояснительная записка…………………………………………………..3
2. Планируемые результаты освоения программы ……………………….7
3. Учебно–тематический план ……………………………………………9
4. Содержание учебного предмета…………………………………………10
5. Материально-техническое обеспечение ……………………………….11
6. Литература ……………….………………………………………………12
7. Приложение № 1. Календарно - тематическое планирование……… 13

**1.Пояснительная записка.**

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 9 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.

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

• Закон РФ «Об образовании».

• Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.

• «Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года, № 7513.

• Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

• Устав Лицея.

• Действующая образовательная программа ООО СОО МБОУ «Лицей».

• Действующий план воспитательной работы МБОУ «Лицей» на 2020– 2021 гг.

**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.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 9 класса, на 2,3 четверть 2020 года обучения.

На реализацию курса «Будь здоров!!» в 9 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.

**Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

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.

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**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.

**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.

**Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 9 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 Лицей на 2020-2021 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год ,2 -3 четверть, 17 часов, 1 раз в неделю. Участники программы: учащиеся 9-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: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Вокруг вышибалы».

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

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

* + 1. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».
		2. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,
		3. Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

***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 для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «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», «Мой весёлый звонкий мяч».

**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»

**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 физкультминуток. [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. Правельное 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
11. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
12. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

 **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

 ACT -ЛТД, 1997.

1. 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.

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование занятий****по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!»** |
| № п/п | Тема | Основное содержание занятия | Кол-вочасов | Формы и методы работы | Вид деятельности | Виды контроля | Примечание | Проведение занятий  |
| По плану | По факту |
| 1 | Вводное занятие. | Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. Т.Б. на занятиях.  | 1 | Групповая работа | Рисуем правильный маршрут | тематический | По возможности пройти маршрут вместе с ребёнком |  |  |
| 2 | Народные игры. | Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун» | 1 | Рассказ учителя | Разучивание игр | текущий |  |  |  |
| 3 | Полезные привычки. | Режим дня школьника.  | 1 | Словесные методы | Просмотр электронной презентации | тематический | Составить свой режим дня |  |  |
| 4 | Играя, подружись с бегом | Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц» | 1 | игра | Разучивание игр |  |  |  |  |
| 5 | Час здоровья  |  Беседа «О пользе завтрака» | 1 | Индивидуальная работа | Составим меню | Тематический контроль | практикум |  |  |
| 6 | Кто сильнее? | Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  |  |  |  |
| 7 | Поговорим о правилах этикета | Как правильно есть. Режим питания. | 1 | Наглядные методы | Изучаем правила питания | тематический | Провести практикум |  |  |
| 8 | Праздники |  «Мама, папа, я – здоровая семья»  | 1 | Групповая работа | Подготовка и проведение праздника  | праздник | С приглашением родителей, гостей |  |  |
| 9 | Вредные привычки |  Курение – это болезнь.  | 1 | Групповая работа | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | Тематический контроль |  |  |  |
| 10 | Народные игры. | Разучивание русских народных игр «Горелки», «Во круг вышибало». | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  |  |  |  |
| 11 | Полезные привычки |  «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». | 1 | Поисковые методы | Игра – беседа | Тематический контроль |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | Итоговое занятие | Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. | 1 | Индивидуальная работа |  | Анкета викторина |  |  |  |
|  | **итого 17 часов** |  |