

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сям-Можгинская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета
МОУ «Сям – Можгинская ООШ»
(протокол от 30.08.2023 №1)
с учетом мнения Совета родителей,
(протокол от 30.08.2023 № 1)
с учетом мнения Совета учащихся
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МОУ «Сям – Можгинская ООШ»
От 30.08.2023 № 136

Директор _____ Е.Н.Сентемова

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Я, ты, он, она – вместе целая страна»

5 класс

Сям-Можга, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» (спортивно-оздоровительное направление) для учащихся 6 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014 года; редакция, действующая с 11 января 2015 года);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатах основного общего образования;
- авторской программы В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура 5-9 кл.» : прогр. / сост. В.И.Лях, М.Я. Виленский М.: Просвещение, 2014.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Здоровый ребенок – успешный ребенок» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни, поскольку дети 10-12 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 6 класса помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В соответствии с этой целью решаются следующие **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.

На изучение курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

□ приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

□ развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

□ приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся

к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени,

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» 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 педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану;
- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). 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). Коммуникативные УУД:

- уметь 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Вводное занятие (1 ч)

Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.

Уроки здоровья (2ч)

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.

Русская лапта (5 ч)

Терминология. Правила игры. Техническая подготовка игроков. Комплексные упражнения.

Лыжная подготовка (5 ч)

Совершенствовать умение передвижения на лыжах, а так же подъемы, спуски, повороты, торможения.

Мини-футбол(5 ч)

Правила игры в мини-футболе. Техника безопасности в игре. ОФП и СПФ. Техническая и тактическая подготовка. Организация и проведения соревнований. Контрольные испытания.

Баскетбол (8 ч)

История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Дальнейшее разучивание технических действий и тактики игры. Самостоятельное судейство.

Легкая атлетика (8 ч)

Контрольные вопросы по история возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | Основные виды деятельности учащихся |
|------------------------------|-----------------|------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Вводное занятие | 1 | Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| Уроки здоровья (2ч) | | | |
| 2 | Уроки здоровья. | 1 | Как правильно составлять режим дня и питание. |
| 3 | Уроки здоровья: | 1 | Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика, формирование портфолио. |
| Легкая атлетика (3 ч) | | | |
| 4 | Легкая атлетика | 1 | Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги». Бег 300 м 90% скорости соревновательной метания набивного мяча. |
| 5 | Легкая атлетика | 1 | Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи. |
| 6 | Легкая атлетика | 1 | Передача эстафетной палочки в шведской эстафете 800м x 600м x 400м x 200 м |
| Баскетбол (4 ч) | | | |
| 7 | Баскетбол | 1 | Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха |
| 8 | Баскетбол | 1 | Как моделировать технику игровых действий и приемов. |
| 9 | Баскетбол | 1 | Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
| 10 | Баскетбол | 1 | Как правильно совершенствовать Передача от пола. |
| Мини-футбол (5 ч) | | | |
| 11 | Мини-футбол | 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. Правила игры |
| 12 | Мини-футбол | 1 | Прыжки через скакалку ; подъем туловища из и.п. лежа на спине ; бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Метание набивного мяча 1 кг, с места; прыжок в длину с места. Игра в мини-футбол |
| 13 | Мини-футбол | 1 | Бег с ускорением до 50 -60м. Бег с низкого старта на 60 и 100 м Бег с преодолением барьеров Эстафетный бег с этапами до 50 -60 м Прыжки в длину с места и разбега . Челночный бег 3x10м. игра в мини-футбол |
| 14 | Мини-футбол | 1 | Прыжки в длину с места и разбега . Медленный бег на выносливость 15 - 20 минут. Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. Удар серединой подъема. Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Игра в мини- футбол |
| 15 | Мини-футбол | 1 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. Тактические действия в защите после стандартных положений. |
| Русская лапта (5 ч) | | | |

| | | | |
|--------------------------------|-------------------|---|--|
| 16 | Лапта | 1 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание. |
| 17 | Лапта | 1 | Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. |
| 18 | Лапта | 1 | Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель. |
| 19 | Лапта | 1 | Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами |
| 20 | Лапта | 1 | Командные игры и соревнования |
| Лыжная подготовка (5 ч) | | | |
| 21 | Лыжная подготовка | 1 | Как правильно вести себя на занятии по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. |
| 22 | Лыжная подготовка | 1 | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. |
| 23 | Лыжная подготовка | 1 | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°. Как правильно выполнить технику спусков и преодолеть дистанцию 2 км. |
| 24 | Лыжная подготовка | 1 | Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| 25 | Лыжная подготовка | 1 | Как правильно вести себя на занятии по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. |
| Баскетбол (4 ч) | | | |
| 26 | Баскетбол | 1 | Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча. |
| 27 | Баскетбол | 1 | Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча. |
| 28 | Баскетбол | 1 | Как правильно выполнить технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу. |
| 29 | Баскетбол | 1 | Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо и финты. |
| Легкая атлетика (5 ч) | | | |
| 30 | Легкая атлетика | 1 | Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость. |
| 31 | Легкая атлетика | 1 | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость |
| 32 | Легкая атлетика | 1 | Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. |
| 33 | Легкая атлетика | 1 | Как выполнить прыжок в длину с разбега, и дистанцию бега на выносливость. |
| 34 | Легкая атлетика | 1 | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса
внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»
Учебно-методическое обеспечение**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2012 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2012. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе: / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2012. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
7. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград- Изд.2-е- М.: «Учитель», 2014.-167с.
8. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы: М: «ВАКО», 2013–400 с.
9. Справочник учителя физической культуры- Волгоград: «Учитель», 2011.- 251 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2012. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2010, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2011. – 120 с.

15. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г
16. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г

17. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель» 2007 г.

Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.
- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь

- баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи;
- комплект для катания на коньках (коньки, защита для колен), ледовый каток;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.), стадион.
- футбольные мячи, мни ворота, футбольная экипировка, футбольная сетка, насос, конусы