



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 34»**

654018, Кемеровская область, город Новокузнецк, улица Циолковского, 65
т/ф. (8 - 3843)77-13-80, т.(8- 3843)70-07-34, licey34n@yandex.ru

РАССМОТРЕНО

на МО учителей физической культуры,
ОБЖ, технологии.

протокол № 01

от « 27 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лицей № 34»

_____ С.В. Стрепан _____

приказ №209-О _____

от « 30 » августа 2021 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровый ребенок - успешный ребенок»
Для обучающихся 5- х классов**

Составитель программы:
Учителя физической культуры
МБОУ «Лицей № 34»
Нигровская Т.М.

Новокузнецкий городской округ,
2021г.

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе ФГОС ООП ООО, с учетом Программы воспитания МБОУ «Лицей № 34». Содержание программы направлено на формирование базовых компетентностей, что соответствует ООП ООО общего образования. При дистанционном обучении проводится корректировка программы с сохранением часов на изучение каждой темы

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Содержание программы составляют разнообразные виды движения: бег, прыжки, метания, лазания, соревнования по классам, бег по дистанции, катание на санках, традиционные народные игры и т.д.

Программа «Здоровый ребенок- успешный ребенок » в режиме школьного дня способствует снятию у учащихся статистического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху, приобретению необходимых знаний в области гигиены и медицины.

Цель программы: содействие укреплению здоровья и создание условий для гармоничного физического развития обучающихся средствами подвижных игр.

Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что система физического воспитания в школе требует увеличения двигательной активности учащихся за счет введения дополнительных занятий. Средства физической подготовки являются прекрасным средством физического развития школьников. Они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры. В хорошо организованных занятиях совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Занятия внеурочной деятельностью воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

В процессе реализации программы решаются **задачи:**

- познакомить детей с разнообразными физическими упражнениями, соответствующими возрастным особенностям школьного возраста,
- развивать координационно-двигательные способности,
- проводить профилактику и коррекцию осанки,
- формировать организаторские навыки, готовить к дальнейшему совершенствованию двигательных способностей.
- содействовать социальной адаптации гиперактивных детей.

Принципы реализации программы:

- оздоровительная направленность;
- научность;
- систематичность и последовательность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- создание положительного эмоционального фона;
- единство психического и физического здоровья.

Новизна программы: данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

В основу программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами:

- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях;
- осознание обучающимися выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит произойдет уменьшение про-

- пусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- Объем программы: 5 класс-34 часа.
Занятия проводятся в школе, спортивном зале и на свежем воздухе.

Занятия проводятся с учетом всех требований возрастных и индивидуальных особенностей дифференцированно.

2. Планируемые результаты

Планируемые результаты являются одним из важнейших механизмов реализации Требований к результатам освоения основных образовательных программ федерального государственного образовательного стандарта.

Программа «Здоровый ребенок-успешный ребенок» предусматривает достижение обучающимися следующих результатов обучения:

Личностные результаты:

Начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности

начнут осознанно использовать знания во время подвижных игр в во внеурочной деятельности

узнают о положительном влиянии подвижных игр на развитие систем дыхания и кровообращения.

у учащихся будет сформирована установка на здоровый образ жизни

Метапредметные результаты (связь с предметом «Физическая культура»)

- освоят первичные навыки и умения по проведению подвижных , элементы спортивных игр в помещении и на свежем воздухе;

- научатся самостоятельно придумывать игры;

- освоят правила поведения и безопасности в игре;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки для жизнедеятельности человека: бегать и прыгать, метать и бросать мячи;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой и коллективной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель игры на занятии с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий в игре;

- уметь играть по предложенному учителем плану;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- слушать и понимать речь других;

- совместно договаривать о правилах общения и поведения в игре;

- учиться выполнять различные роли в игре.

Для оценки результативности учебных занятий применяются формы: наблюдение за учащимися, беседы, анкетирование, создание картотеки-игр.

Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся является создание «Портфолио достижений».

В «Портфолио» ученика включаются личные спортивные достижения.

Текущая оценка достижений планируемых результатов осуществляется в ходе соревнований, состязаний, показательных выступлений ...

Подобная организация учёта знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором обучающийся будет значимым участником деятельности.

Содержание программы «Здоровый ребенок-успешный ребенок»

Тема 1 «Вводное занятие»

Знакомство с планом работы. Тестирование. Здоровье и развитие человека Основы ЗОЖ. Основные формы движения, выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение веса, роста и силы мышц. Социально-психологические основы

Практическая часть занятия: любимые игры

Тема 2 «Движение – залог здоровья: спортивные игры»

Упражнений на развитие физических качеств и их выполнение. Обучение движениям и правилам формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятиями физическими упражнениями. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Практическая часть занятия разучивание спортивных игр.

Тема 3 «Игры с мячом. Эстафета»

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Игры которые мы знаем. Создание картотеки.

Практическая часть: подвижные игры с мячом.

Тема 4 «Правила игры. Правила безопасности»

Вводятся понятия структуры игры, правил игры, правил общения, правил безопасности, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время игры

Практическая часть занятия посвящена презентации детьми правил игр, которые они любят и в которые они играют. Организация подвижных игр на переменах.

Тема 5 «Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, волейбола и т.д»

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Создание картотеки.

Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

Тема 6 «Движение – залог здоровья: игры на свежем воздухе»

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Приемы саморегуляции мышц. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Практическая часть: игры на свежем воздухе.

Тема 7 «Спортивные соревнования»

Понятия: бег на выносливость, бег по пересеченной местности, равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Техника безопасности на занятиях. Конкурс программ соревнований.

Практическая часть: соревнования между группами.

Тема 8 «Игры на меткость»

Название метательных снарядов. Техника безопасности на занятиях. Создание картотеки игр.

Практическая часть: игры на меткость.

Тема 9 «Приметы зимы: зимние забавы»

Игры на свежем воздухе зимой. Закаливание. Основы игровой деятельности зимой. Создание картотеки: «Зимние забавы».

Практическая часть: игры на свежем воздухе, организация соревнований.

Тема 10 «Спортивное состязание: лыжня зовёт»

История возникновения состязаний. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Разработка под руководством учителя программа состязаний.

Тема 11 «Личная гигиена»

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Эмоции и их регулирование в процессе занятиями физическими упражнениями. Выпуск листовок. Конкурс листовок. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Тема 12 «Заключительное занятие»

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Мои достижения (представление «портфолио»).

Практическая часть занятия представление детьми любившихся игр.

тематическое планирование к программе

№ п/п	Тема мероприятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Подвижные игры для здоровья.	+	+	3
2	Физкультурный праздник - «Движение – залог здоровья»	+	+	3
3	Физкультурный праздник – «Вас приглашает страна Игр»	+	+	4
4	Спортивный праздник – «Неразлучные друзья: взрослые и дети»	+	+	4
5	Эстафеты- «Любимые игры», с элементами подвижных игр	+	+	3
6	Конкурсы, эстафеты – «Движение – залог здоровья: игры»	+	+	4

7	День здоровья – «Здоровом теле – здоровый дух »	+	+	3
8	Я люблю тебя, Россия: игры народов России	+	+	3
9	Спортивное состязание: «Лыжня зовет!»			3
10	Поисковые игры. Игры, игровой процесс, который построен на поиске участников или предметов- «Фестиваль здоровья»	+	+	4
				Итого:34 часа