

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Суворовская средняя общеобразовательная школа»
Благовещенского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО:
на методическом
объединении
классных руководителей
Протокол № 1
от «30» 08 2023г
Руководитель МО
_____ /Р.А. Лазуткина/

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
ВР _____ /Р.А. Лазуткина/
«30 »08 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ /А.Н. Лезгова/
Приказ № 53
от «31 » 08 2023г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровячок»
7- 9 классов

Составил: Богданов Вячеслав Васильевич

с. Суворовка

2023 г

Пояснительная записка

Программа «Здоровячок» является программой, предназначенной для внеурочной формы для занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для 7-9 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. 7-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7-9 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.
- 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.

Актуальность программы: проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Направленность программы

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся поможет 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.

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. В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:
- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся.

Формы и режим занятий

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» предназначен для обучающихся 7-9 классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 7-9 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Методы обучения спортивной технике: словесный ;

- наглядность упражнений
- методы практических упражнений

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Здоровячок»: 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.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты.

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 эмоциональную 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.).
- 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:

- 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.
- 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). Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- 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.

Формы подведения итогов реализации программы. Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения, обучающихся в здоровые сберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: эстафета, соревновательная игра, полоса препятствий, соревнования по разным видам спорта.

Календарно-тематическое планирование.

7 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие.	1	
2	Уроки здоровья	1	
3	Уроки здоровья	1	
4	Ритмическая гимнастика	1	
5	Ритмическая гимнастика	1	
6	Ритмическая гимнастика	1	
7	Ритмическая гимнастика	1	
8	Ритмическая гимнастика	1	
9	Баскетбол. Ведение, передача.	1	
10	Баскетбол. Ведение, передача.	1	
11	Баскетбол. Ведение, передача.	1	
12	Баскетбол. Ведение, передача.	1	
13	Баскетбол. Ведение, передача.	1	

14	Баскетбол. Бросок. Учебная игра.	1	
15	Баскетбол. Бросок. Учебная игра.	1	
16	Баскетбол. Бросок. Учебная игра.	1	
17	Баскетбол. Бросок. Учебная игра.	1	
18	Волейбол. Передача мяча.	1	
19	Волейбол. Передача мяча.	1	
20	Волейбол. Передача мяча.	1	
21	Волейбол. Передача мяча.	1	
22	Лыжная подготовка.	1	
23	Лыжная подготовка.	1	
24	Лыжная подготовка.	1	
25	Волейбол. Учебная игра.	1	
26	Волейбол. Учебная игра.	1	
27	Волейбол. Учебная игра.	1	
28	Легкая атлетика.	1	
29	Легкая атлетика.	1	
30	Легкая атлетика.	1	
31	Легкая атлетика.	1	
32	Легкая атлетика.	1	
33	Веселые старты.	1	
34	Веселые старты.	1	

Календарно-тематическое планирование.

8 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности.	1	
2	Наше здоровье. Причины и признаки болезней.	1	
3	Наше здоровье. Причины и признаки болезней.	1	
4	Наше здоровье. Инфекционные болезни.	1	
5	Наше здоровье. Иммуитет, способы укрепления иммунитета.	1	
6	Наше здоровье. Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	1	
7	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	1	
8	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	1	
9	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	1	
10	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	1	
11	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	1	
12	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.	1	

13	Здоровый образ жизни.	1	
14	Здоровый образ жизни.	1	
15	Здоровый образ жизни.	1	
16	Физическая активность. Волейбол.	1	
17	Физическая активность. Волейбол.	1	
18	Физическая активность. Волейбол.	1	
19	Физическая активность. Волейбол.	1	
20	Физическая активность. Волейбол.	1	
21	Физическая активность. Волейбол.	1	
22	Физическая активность. Баскетбол	1	
23	Физическая активность. Баскетбол	1	
24	Физическая активность. Баскетбол	1	
25	Физическая активность. Баскетбол	1	
26	Физическая активность. Баскетбол	1	
27	Физическая активность. Баскетбол	1	
28	Физическая активность. Легкая атлетика.	1	
29	Физическая активность. Легкая атлетика.	1	
30	Физическая активность. Легкая атлетика.	1	
31	Физическая активность. Легкая атлетика.	1	
32	Физическая активность. Легкая атлетика.	1	
33	Физическая активность. Легкая атлетика.	1	
34	Подведение итогов	1	

Календарно-тематическое планирование.

9 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие.	1	
2	Прыжок в длину с места, бег 60 м	1	
3	ОРУ без предметов.	1	
4	Виды бега. Анализ техники.	1	
5	Низкий старт.	1	
6	Техника бега на короткие дистанции.	1	
7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции,	1	
8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1	
9	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями.	1	
10	Упражнения на брусьях	1	
11	Круговая тренировка на развитие силы	1	
12	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	
13	Прыжки через скакалку.	1	
14	Висы на перекладине.	1	
15	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1	
16	Упражнения на перекладине.	1	
17	Лазание по канату.	1	
18	Инструктаж по ТБ. Прыжки.	1	
19	Прыжки на гимнастическую скамейку.	1	

20	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1	
21	Серия прыжков в высоту с места.		
22	Серия прыжков в высоту с места.	1	
23	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1	
24	Выпрыгивание из низкого приседа.	1	
25	Выпрыгивание из низкого приседа.	1	
26	Выпрыгивание из низкого приседа.	1	
27	Выпрыгивание из низкого приседа.	1	
28	Выпрыгивание из низкого приседа.	1	
29	Выполнение прыжка в длину.	1	
30	Выполнение прыжка в длину.	1	
31	Выполнение прыжка в длину.	1	
32	Прыжок в длину с места.	1	
33	Подведение итогов.	1	

Содержание занятий и поурочное планирование программы

7 класс

Основные направления содержания программы:

Вводное занятие. 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. Ритмическая гимнастика.

Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.

Баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Лыжная подготовка. История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Волейбол. Технические действия и тактика игры. Волейбол игра по правилам.

Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

8 класс

Основные направления содержания программы:

Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений. Наше здоровье. Причины и признаки болезней. Иммуитет, способы укрепления иммунитета. Инфекционные болезни. Причины и признаки болезней. Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых. Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи. Физическая активность. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика.

Подведение итогов.

9 класс.

Основные направления содержания программы:

Вводное занятие. Прыжок в длину с места, бег 60 м. ОРУ без предметов. Виды бега. Анализ техники.

Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. Переход Круговая тренировка на развитие силы со стартового разгона к бегу по дистанции. Техника бег на средние дистанции. Упражнения на брусьях.

Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

Список литературы

Для реализации программы необходима материально-техническая база: -
измерительные приборы: весы, часы.

1. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
2. Спортивный инвентарь.
3. Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
4. Комплект для катание на коньках (коньки, защита для колен), ледовый каток. Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
4. Легкоатлетический инвентарь: (набивной мяч, сантиметр для прыжка), стадион.
1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа - 2005. - № 11. - С. 75-78.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. - М. : Вако, 2004. - 124 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.