

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» пгт. Нижний Одес

РАССМОТРЕНА
методическим советом
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
Протокол № 1
от «03» августа 2018 г.

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
И.Г. Лимонова
Приказ № 240
от «01» августа 2018 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Территория здоровья»

(уровень - основное общее образование 5 – 9 класс)

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Учитель: Гончаренко В.Ю.

2018 год

1. Планируемые результаты

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 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):

2.1 Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), уметь 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.).

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:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков 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.
- 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 учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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” привычки;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- 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;
- 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 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, учащиеся 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.

3. Основные направления содержания программы.

- **Вводное занятие.** Правила поведения в спортивном зале, стадионе. Техника безопасности на спортивных площадках, беговых дорожках. Самоконтроль при выполнении различных упражнений. Ведение дневника самоконтроля. **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.

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

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

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.

3.1 Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	2 часа	2 часа	
3.	Лыжная подготовка	11 часа	1 час	10 часов
4.	Баскетбол	10 часов	1 час	9 часов
5.	Легкая атлетика	11 часов	1 час	10 часов
	Итого	35 часов	6 часов	29 часа

№ п/п	Тема	Решаемые учеником	проблемы	Планируемые (в соответствии с ФГОС)	УУД	Личн
1	Вводное занятие	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Т.Б.		Р.: применять подбор информации для составления дневника самоконтроля. П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.		Форм собст
2	Урок здоровья:	Как правильно составлять режим дня и питание		Р.: применять подбор информации для составления дневника самоконтроля. П.: определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.		Форм здор

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	
3	Легкая атлетика	Как использовать беговые упражнения в организации активного отдыха	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь.</p>	Форм здоров Органи сверст
4-5	Легкая атлетика	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	<p>Р.: использовать беговые упражнения в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.</p>	Осва управ
6-7	Легкая атлетика	Как правильно использовать технические действия в беге на короткие дистанции.	<p>Р.: использовать подвижные игры с бегом в организации активного отдыха</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега на короткие дистанции .</p>	Осва управ устрои
8-9	Легкая атлетика	Как правильно выполнять технику высокого старта.	<p>Р.: применять правила подбора подводящих упражнений .</p> <p>П.: давать оценку своим сверстникам.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Осва

10-11	Легкая атлетика	Как правильно выполнять технику финиширования.	<p>Р.: использовать подвижные игры с бегом в организации активного отдыха</p> <p>П.: моделировать способы передвижения бега в зависимости от особенности дистанций.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники финиширования.</p>	Опис
12	Легкая атлетика	Как выполнить правильно бег по дистанции.	<p>Р.: использовать беговые упражнения в организации активного отдыха. П.: применять бег для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.</p>	Осва выяв
13	Легкая атлетика	Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	<p>Р.: применять правила физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.</p>	Осва само
14	Баскетбол	Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	<p>Р. применять правила подбора одежды для занятий баскетболом: П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий .</p>	Опис
15	Баскетбол	Как моделировать технику игровых действий и приемов.	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности</p>	Осва прие
16-17	Баскетбол	Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	<p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	Осва прие

совместного освоения технических действий.

18-19	Баскетбол	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осва прие
20-21	Баскетбол	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Орга баске
22 - 23	Баскетбол	Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Умет за ЧС
24-25	Лыжная подготовка	Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Форм здор

4. Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности кружка «Территория здоровья» предназначен для учащихся 5 класса, в возрасте от 11 до 12 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Тематическое планирование внеурочной деятельности учащихся.

- | | | | |
|----|-------------------|--|---|
| 26 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода. | Р.: использовать передвижение на организации активного отдыха. П.: мо способы передвижения на лыжах в зави особенностей лыжной трассе взаимодействовать со сверстниками в совместного освоения техники передви лыжах. |
| 27 | Лыжная подготовка | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°. Как правильно выполнить технику спусков и преодолеть дистанцию 2 км. | Р.: использовать передвижение на организации активного отдыха. П.: передвижения на лыжах для развития о качеств. К.: взаимодействовать со свер процессе совместного освоения передвижения на лыжах. |
| 28 | Лыжная подготовка | Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Р.: применять правила подбора одежды д по лыжной подготовке. П.: конт физическую нагрузку по частоте сокращений. К.: взаимодействовать со св в процессе совместного освоения передвижения на лыжах. |
| 29 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнять технику бесшажного хода. | Р.: применять правила подбора лыжных моделировать способы передвижения на соблюдать правила безопасности. |
| 30 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнить переход с хода на ход. | Р.: использовать передвижение на организации активного отдыха. П.: мо технику передвижения на лы взаимодействовать со сверстниками в совместного освоения лыжных ходов. |
| 31 | Лыжная подготовка | Как правильно преодолевать бугры и впадины на лыжах. | Р.: использовать передвижение на организации активного отдыха. П.: мо способы передвижения на лыжах в зави особенностей лыжной трассы. К.: |

правила безопасности.

- | | | | |
|----|----------------------|---|--|
| 32 | Лыжная
подготовка | Как правильно выполнить технику конькового хода без палок. | Р.: использовать передвижение на организации активного отдыха. П.: передвижения на лыжах для развития качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения конькового |
| 34 | Лыжная
подготовка | Как правильно выполнить технику конькового хода без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Р.: использовать передвижение на организации активного отдыха. П.: методы передвижения на лыжах в зависимости особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного прохождения по дистанции. |
| 35 | Легкая атлетика | Как выполнить коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика | Р.: включать беговые упражнения в формы занятий физической культуры. П.: демонстрировать выполнение передачи палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения выносливости по дистанции. |