

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области.**

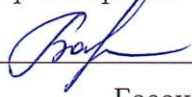
**Управление образования, опеки и попечительства Администрации**

**Дмитриевского района Курской области**

**МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УР

  
\_\_\_\_\_

Басенко Н. А.

Педсовет №1  
от «31» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
\_\_\_\_\_

Воробьева В. В.

Приказ № 86-4  
от «31» 08 23 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По курсу внеурочной деятельности**

**«Здоровячок»**

для обучающихся 6 класса

Алипова Николая Александровича

село Селино 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Здоровячок» для учащихся 6 класса разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2017 № 373);

- Федерального закона от 29.12.2018 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Положения об организации внеурочной деятельности основного общего образования в МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа»

Программа составлена на основе авторской программы А.Г. Макеевой «Внеурочная деятельность. Культура здоровья. » - М. «Просвещение». 2013.

- плана внеурочной деятельности МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год, учебного плана школы, с учётом программы воспитания МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год.

## **Общая характеристика учебного курса внеурочной деятельности**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьники учатся различным способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

## **Цели и задачи учебного курса внеурочной деятельности**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физической культуры учащимися, формировать у учащихся стремление к ЗОЖ

### **Задачи:**

- формирование здорового образа жизни и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,
- формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

## **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

В соответствии с учебным планом школы, рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» в 6 кл. рассчитана на 34 часа при 1 часе в неделю, что соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ.

## **Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина. Каждая раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеofilьмов и презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

1. «Моё здоровье в моих руках»: Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

3. Личная гигиена школьника. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом (ЧСС). Определение понятия «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами.

4. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр.

5. Подвижные игры: Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником). «Мяч водящему», «Мяч капитану», «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Чья команда больше», «Скажи, какой цвет», «Совушка-сова», «Передал–садись», «Прыжки» и др.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Узор»**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	Моё здоровье в моих руках	7		3	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkolе.ru">http://www.fizkulturavshkolе.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
2	Питание и здоровье	7		1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
3	Гигиена и здоровье	3			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
4	Путешествие по разным видам спорта	4		4	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkolе.ru">http://www.fizkulturavshkolе.ru</a>
5	Подвижные игры на свежем воздухе.	13	1	13	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkolе.ru">http://www.fizkulturavshkolе.ru</a>
	Всего	34		22	

## Поурочное планирование

№ урока	Тема или раздел урока	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Формы проведения
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>				
1.	Соблюдаем мы режим – быть здоровыми хотим	1	01.09		Беседа
2.	Класс на улицу, ребята! И запомни – это надо!	1	08.09		Практика
3	Спортивно-развлекательный конкурс «Формула ЗОЖ»	1	16.09		Практика
4	Домашняя аптечка	1	23.09		Беседа
5	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	30.09		Беседа, практика
6	Береги зрение смолоду. (упражнения для глаз)	1	06.10		Беседа, практика
7	Экологическая прогулка. Наблюдение за птицами, растениями. Составление красочного маршрута	1	13.10		Практика
	<b>Питание и здоровье</b>				
8	Питание – необходимое условие жизни человека	1	20.10		Беседа
9	Здоровая пища. Какая она?	1	27.10		Беседа
10	Вредная еда	1	10.11		Беседа
11	Как питались в стародавние времена наши предки и питание нашего времени	1	17.11		Беседа
12	Зелёная аптека. Растения-целители. Дегустация фиточая	1	24.11		Беседа
13	Готовим салаты из фруктов и овощей.	1	01.12		Беседа, практика
14	Богатырская силушка. Эта каша – сила наша.	1	08.12		Беседа
	<b>Гигиена и здоровье</b>				
15	В чистом теле – здоровый дух! Правила личной гигиены.	1	15.12		Беседа
16	Зачем нужно чистить зубы. Основные правила	1	22.12		Беседа
17	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	29.12		Беседа

	<b>Путешествие по разным видам спорта</b>				
18	Льжные эстафеты	1	12.01		Практика
19	Санные соревнования	1	19.01		Практика
20	Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола	1	26.01		Практика
21	Игры с элементами лёгкой атлетики	1	02.02		Практика
22	Игры с элементами футбола	1	09.02		Практика
	<b>Подвижные игры на свежем воздухе</b>				
23	Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об играх?»	1	16.02		Практика
24	Играем в народные игры	1	01.03		Практика
25	Играем в народные игры	1	15.03		Практика
26	Играем в народные игры	1	22.03		Практика
27	Игры с мячом	1	05.04		Практика
28	Игры с мячом	1	12.04		Практика
29	Игры с мячом	1	19.04		Практика
30	Спортивная игра: лапта	1	26.04		Практика
31	Спортивные игры: лапта	1	03.05		Практика
32	Весёлые старты. Промежуточная аттестация.	1	17.05		Тест
33	Весёлые старты	1	24.05		Практика
34	Резервное время				

### **Учебно-методическое обеспечение учебного процесса Обязательные учебные материалы**

1. Берхман И. И. «Валеология – наука о здоровье». М.: ФиС, 2012 г.
2. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2014 г.
3. Глязер С. «Зимние игры и развлечения». М.: ФиС, 2006 г.
4. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2012 г.
5. Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение, 2012 г.
6. Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2016 г.
7. Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.
8. **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**
  9. <http://school-collection.edu.ru/>  
<http://www.fizkulturavshkole.ru>
  10. <http://fizkultura-na5.ru/>
  11. <https://fk-i-s.ru/>

