

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Дмитриевского района Курской области

МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Нестеренко И.В.

[Педсовет № 1] от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Воробьева В.В.

[Приказ № 89] от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6171192)

"Здоровячок"

для обучающихся 5 класса

Алипова Николая Александровича

с. Селино 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Здоровячок» для учащихся 5 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 МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа».

- Программа составлена на основе авторской программы А.Г. Макеевой «Внеурочная деятельность. Культура здоровья. » - М. «Просвещение». 2018.

- плана внеурочной деятельности МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год, учебного плана школы, с учётом программы воспитания МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год.

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.

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

- 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Здоровячок» реализует спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности в 5 классе в рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения. Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа разработана: на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, программы формирования универсальных учебных действий. 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 ИЗУЧЕНИЯ 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 "Здоровячок" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

В соответствии с учебным планом школы, рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» в 5 кл. рассчитана на 34 часа при 1 часе в неделю, что соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

СОДЕРЖАНИЕ 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 видеофильмов 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, метании); 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Моё здоровье в моих руках	7	ТБ на занятиях. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
2	Питание и здоровье	7	Беседы. Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества». Что такое здоровая пища.	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3	Гигиена и здоровье	3	Беседы. Меры, необходимые для профилактики болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные правила, способствующие сохранению здоровья.	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
4	Путешествие по разным видам спорта	4	Беседы, оздоровительные минутки, тренировки, подвижные игры, общение с природой и другие виды деятельности.	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
5	Подвижные игры на свежем воздухе. Промежуточная аттестация.	13	Выполнение специальных беговых упражнений, чередование бега с ходьбой, бег различными способами. Подвижные игры.	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
6	Всего	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдаем мы режим – быть здоровыми хотим	1	0	0	05.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
2	Класс на улицу, ребята! И запомни – это надо!	1	0	0	12.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3	Спортивно-развлекательный конкурс «Формула ЗОЖ»	1	0	0	19.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
4	Домашняя аптечка	1	0	0	26.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
5	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	0	0	03.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
6	Береги зрение смолоду. (упражнения для глаз)	1	0	0	10.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
7	Экологическая прогулка. Наблюдение за птицами, растениями. Составление красочного маршрута	1	0	0	17.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
8	Питание – необходимое условие жизни человека	1	0	0	24.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
9	Здоровая пища. Какая она?	1	0	0	07.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
10	Вредная еда	1	0	0	14.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

11	Как питались в стародавние времена наши предки и питание нашего времени	1	0	0	21.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
12	Зелёная аптека. Растения- целители. Дегустация фиточая	1	0	0	28.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
13	Готовим салаты из фруктов и овощей.	1	0	0	05.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	Богатырская силушка. Эта каша – сила наша.	1	0	0	12.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	В чистом теле – здоровый дух! Правила личной гигиены.	1	0	0	19.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	Зачем нужно чистить зубы. Основные правила	1	0	0	26.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	0	0	16.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	Лыжные эстафеты	1	0	0	23.01.22025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	Санные соревнования	1	0	0	30.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола	1	0	0	06.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	Игры с элементами лёгкой атлетики	1	0	0	13.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	Игры с элементами футбола	1	0	0	20.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об играх?»	1	0	0	27.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	Играем в народные игры	1	0	0	06.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	Играем в народные игры	1	0	0	13.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/

						https://fk-i-s.ru/
26	Играем в народные игры	1	0	0	20.03.2025.	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
27	Игры с мячом	1	0	0	27.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
28	Игры с мячом	1	0	0	10.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
29	Игры с мячом. Промежуточная аттестация.	1	0	0	17.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
30	Игры с мячом	1	0	0	24.04. 2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
31	Игры с мячом	1	0	0	08.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
32	Весёлые старты.	1	0	0	15.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
33	Весёлые старты.	1	0	0	22.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
34	Весёлые старты.	1	0	0	22.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1			

