

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Маршальская средняя общеобразовательная школа»

<b>ПРИНЯТО</b> протокол заседания методического объединения учителей гуманитарно – эстетического цикла от «24» мая 2022г. № 4/3 руководитель МО <u>О.К.</u> /Корниенко Е.М. ФИО	<b>СОГЛАСОВАНО</b> заместитель директора по УР МБОУ «Маршальская СОШ» <u>Н.И.</u> /Кузнецова Н.И./ ФИО от « <u>26</u> » мая 2022г.
--	--

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

«Игра «Спортивно-оздоровительное воспитание»

Уровень основного общего образования

Срок освоения: 1 год (5-6 класс)

Составитель:

Валько О.В., учитель английского языка

## 1. Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности для 5-6 класса в рамках спортивно-оздоровительного воспитания по теме «Формирование культуры здоровья» составлена на основе Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, плана внеурочной деятельности МБОУ «Маршальская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Срок реализации программы - 1 год.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты основного общего образования происходит совершенствование внеурочной деятельности. Настоящая программа создает условия для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как нормы полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Такой вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

## 2. Цели и задачи курса

Курс внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» построен так, чтобы были достигнуты **следующие цели:**

- сформировать у обучающихся представление о здоровье как определённом состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты

человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.

- расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление

ксовершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;

- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т. д.») заменить альтруистическим («заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Основные **воспитательные задачи**, которые призваны решать данный курс внеурочной деятельности:

- интеграция форм деятельности, связанной с укреплением здоровья, в актуальные для конкретного возраста сферы, придание им личностной значимости;

- объяснить ребёнку, имеющему различные формы нарушений в развитии и функционировании организма, что у него есть возможность прожить полноценную счастливую жизнь, что он может реализовывать и развивать свой личностный потенциал, у него так же, как и у остальных, есть шанс не только изменить себя, но и изменить мир вокруг;

- сформировать у обучающихся представление о детях с различными нарушениями не как об изгоях, а как о людях с особыми нуждами; научить детей с ОВЗ за счёт собственных сил достигать желаемого.

- сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье.

- осуществлять профилактику поведенческих рисков – формировать у подростков представления как о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, так и о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и пр.);

- помочь обучающимся научиться принимать здоровый образ жизни не потому, что это «правильно», «объективно полезно», с точки зрения взрослого, а потому, что сможет увидеть подтверждение его важности в системе актуальных для него идей и нормативов: идеи свободы самовыражения, социального успеха, демонстрации своей независимости и т. д.

- информировать подростков о негативных последствиях несоблюдения тех ли иных правил здорового образа жизни;

- научить детей, как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

В основу рабочей программы положены **четыре принципа воспитания** основ культуры здоровья.

1. *Учёт возрастных особенностей школьников* (биологических, социальных, психологических) как при определении задач воспитательной работы, так и при выборе форм её реализации. Так в 6 классах наиболее актуальны задачи профилактики употребления алкоголя, курения. В альтернативу репродуктивным формам работы используются дискуссионные формы, когда можно не просто услышать, «как надо», а высказать своё мнение.

2. *Научная обоснованность.* Информация, которая используется для работы с подростками, должна быть достоверной и иметь научное обоснование. Сегодня нередко можно столкнуться с ситуацией, когда детям сообщаются «очень интересные факты о здоровье», не выдерживающие никакой критики с точки зрения их соответствия научным данным. Одна из причин сложившейся ситуации - поток информации, хлынувший с экранов ТВ, со страниц газет и журналов, в том числе и электронных. Но, увы, при этом в информационном пространстве далеко не всегда действует серьёзный научный «фильтр», который бы отсеивал недостоверную информацию и явные спекуляции. Для того, чтобы не стать жертвой околонуточных мистификаций и не формировать у школьников искажённые представления о здоровье, при выборе источников информации следует ориентироваться только на проверенные, имеющие надёжную репутацию масс медиа, использовать материалы, опубликованные в научных, научно-популярных журналах и книгах. Какими бы занимательными, интересными ни казались тот или иной факт или информация, принимать их во внимание можно лишь в том случае, если они получены из надёжного источника.

3. *Практическая целесообразность.* Все формируемые навыки и умения должны быть востребованы в повседневной жизни подростка, находить практическое применение. Ученик должен понимать, как -то, чему он учится, может помочь ему в решении актуальных для него задач и проблем (соблюдение режима дня позволит сэкономить время для хобби, правильное питание - улучшить состояние кожи, занятия спортом - приобрести красивую фигуру и т. д.). Очевидно, что у каждого подростка личностные смыслы активностей, связанных с заботой о собственном здоровье, будут своими. Задача педагога - помочь подростку осознать личностную значимость здоровья.

4. *Культурологическая сообразность.* Во-первых, работа по формированию основ здорового образа жизни должна учитывать культурные традиции и обычаи жизни народа, законы и правила жизнеустройства, выработанные веками и прошедшие проверку временем.

Во-вторых, содержание и идеи воспитания культуры здоровья должны перекликаться с идеями и ценностями актуальной культуры общества.

## **ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ**

Данная программа ориентирована на обучающихся 5-6 классов.

Средний школьный возраст — это возраст преобладания эмоций и активного развития личности. В этом возрасте идёт активное физическое становление и взросление подростков, противостояние окружающему миру, переосмысление и принятие принятых в обществе норм физической и санитарно-гигиенической подготовки, поведения и общения, выработка личных норм физического состояния, совершенствование опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Актуальность, новизна и значимость данной программы.

Программа «Формирование культуры здоровья» предлагает каждому ребенку возможность реализоваться в разнообразном творческом подходе к стержневой теме курса, создание ситуации успеха для каждого, возможность получить более высокий личностный статус и позитивную «Я - оценку», а также эмоционально-психологическую защиту. Именно здесь создаются условия для максимальной социальной адаптации, здесь развиваются творческие качества личности.

Организация жизнедеятельности школьников во внеурочное время предоставляет им

широкие возможности самореализации в различных видах социально и личностно значимой деятельности, образцов высокой культуры здоровья (физического и духовного), нравственности, позитивного взаимодействия человека с окружающей средой.

Срок реализации данной программы 2022-2023 учебный год.

### **3. Общая характеристика учебного курса.**

ПРОГРАММА ПОСТРОЕНА С СОБЛЮДЕНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ ПРИНЦИПОВ:

- добровольность;
- общественная направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- предоставление самостоятельности и опора на инициативу;
- учет интересов ребенка;
- содружество и сотворчество детей и взрослых.

#### **Формы организации работы**

##### Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения. Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер. Задача учителя - не предоставлять готовую информацию, а консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия подростков друг с другом, при необходимости выполнять роль «фильтра» для некоторых из предлагаемых идей.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как:

- *исследовательские*, где подросткам предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент («Движение и здоровье», «Почему нужен завтрак», «Почему нужно чистить зубы»);

- *творческие*, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими подростками («Игротека», «Классный завтрак», «Планируем день», «Мой выходной день»).

##### Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения (вряд ли получится дискуссия о правилах чистки зубов, однако можно обсудить варианты организации распорядка дня и т. д.). При выборе темы необходимо учитывать, как актуальные интересы детей (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии - нет неправильных мнений, любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано).

Дискуссии не используются как самостоятельная форма работы, а являются составным компонентом большинства из форм. Это связано с возрастом подростков. С одной

стороны, для участия в полноценной дискуссии нужны специальные навыки и умения, которых ещё нет у младших подростков и которые необходимо формировать. С другой стороны, использование элементов дискуссии внутри других организационных форм позволяет удовлетворить стремление подростков к самостоятельности, признанию, взрослости.

## Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. Большинство игровых форм, используемых в пособии, носят соревновательный характер (Викторина Гигиены, Кулинарная эстафета, игра «Кулинарные посиделки», Спортивный квест).

## Мини-лекция

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объём информации.

Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером. В своём выступлении следует избегать обилия специальных терминов, причём предварительно нужно уточнить, правильно ли понимают эти термины учащиеся. Выступление не должно быть слишком наукообразным.

Повысит эффективность мини-лекции презентация. Она может состоять из одного слайда, на котором кратко записаны основные тезисы. Этот слайд целесообразно оставить на экране в классе во время последующей работы учащихся как подсказку, помогающую выполнить задание.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты курса**

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

## **Личностные УУД**

### *Ценностно-смысловые ориентации личности*

#### *Осознавать ценность:*

- здорового образа жизни;
- ценность положительного отношения к миру и другим;
- творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта;
- физической и спортивной культуры и традиций народов мира.
  
- семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий;
- важность душевных отношений в семье;

-Способность к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и

подчинение большинству.

- Осознавать ценность общества в целом и социальных групп, к которым принадлежит. Осознавать важность дружеских отношений, командной деятельности.

- Знакомство с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом.

- Знакомство с понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ.

- Знакомство с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями, особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями.

#### *Морально-нравственные ориентации личности*

- Обладать позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.

- Знакомство с морально-нравственными, принятыми в различных видах спорта.

- Ориентироваться в различных культурно-исторических формах спортивной морали, кулинарных традициях.

- Способность действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).

#### *Личностное и социальное самоопределение учащегося*

Способность к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними; к выстраиванию системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество); к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.

Осознавать соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей. Осознавать особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми.

#### *Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности*

- Способность реализовывать познавательную потребность через работу в группах.

- Осознавать возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного модуля.

- Способность к самостоятельной реализации проекта по интересующей теме (индивидуального и класса).

#### *Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности*

- Осознавать ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности.

- Знакомство с культурой проведения здорового праздника; с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.

### **Регулятивные УУД**

*Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности*

- Способность к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.

*Волевая саморегуляция личности*

- Способность к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем; к самостоятельному выполнению задания/проекта и своевременной сдаче заданий; к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.

### **Познавательные УУД**

*Собственная познавательная активность учащегося*

- Способность к реализации индивидуальной проектной деятельности.

*Общие приёмы решения учебных задач*

- Знакомство с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе; с логическими характеристиками построения предложений в тексте при защите проекта.
- Способность к пониманию и чувству красоты и гармонии здорового человека.

### **Коммуникативные УУД**

*Социокультурная компетенция личности*

- Способность объективно воспринимать свой успех в ситуации поединка или соперничества; к самонаблюдению и выражению своих ожиданий; к переживанию множества чувств как основы восприятия себя и другого.
- Переживать понятие гармонии и равновесия во всех сферах, в том числе и эмоциональной.

*Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия*

- Способность к совместной с классом организации тематических мероприятий; свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие; к реализации и представлению группового проекта; к свободной групповой работе.
- Способность обозначить мотивы конфликтной ситуации; обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения.



- В урегулировании конфликта опираться на стратегии, предложенные учителем.

#### 4. Содержание программы.

Организация внеурочной работы с учащимися 5- 6 классов, направленной на формирование основ культуры здоровья.

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни. Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

**1. Физическая активность** - Спортивный квест, творческий проект «Игротека», исследовательский проект « Движение и здоровье» **Всего — 8 часов**

**2. Питание** - Исследование «Почему нужен завтрак», Творческий проект «Классный завтрак», «Кулинарная эстафета», Игра «Кулинарные посиделки» **Всего — 8 часов**

**3. Режим дня** - Творческое задание «Планируем день», Игровой проект «Советуем литературному герою», Творческое задание «Мой выходной день». **Всего — 9 часов**

**4. Гигиена** - «Викторина » , Исследование «Почему нужно чистить зубы». **Всего — 8 часов**

#### 5. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
<b>Физическая активность (8ч)</b>			
1	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.	1	Знакомство с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями. Слушать и понимать речь учителя.
2	Подвижные игры разных народов	1	Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма.
3	Игры для развития координации	1	Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма.
4	Общеразвивающие игры	1	Интеллектуальные игры. Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в

			коллективе. Викторина «Собери пословицу», «Наши любимые сказки». Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма
5	Интеллектуальные игры.	1	Настольные игры. Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания. Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма
6	Игры в помещении.	1	Настольные игры. Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания. Лото, шахматы, детское домино. Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма
7	Игры со спортивной борьбой.	1	Игры с сопротивлением и борьбой. Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и насадка», «Цепи», «Поймай последнего». Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма.
8	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	1	Игры с быстрым нахождением своего места. Это игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма.
<b>Питание (8ч)</b>			
9	Правильное питание-залог здорового организма.	1	Знакомство с особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями и культурой проведения здорового праздника; с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха. Творческий проект «Классный
10	Дружи с водой. Как вода влияет на организм человека.	1	
11	Белки, жиры и углеводы в организме человека.	1	
12	Режим правильного питания.	1	
13	Как питание сделать полезным.	1	
14	Любимые блюда твоей семьи.	1	

15	Овощи и фрукты-витаминная база организма.	1	завтрак». «Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки»
16	Итоговое занятие по теме «Питание»	1	Презентация проектов учащихся.
<b>Режим дня (9ч)</b>			
17	Режим дня-гармония здоровья	1	Знакомство с общепринятыми правилами режима дня. Составление индивидуального режима дня.
18	Соблюдение основных моментов режима дня.	1	Исследование «Почему нужен завтрак».
19	Сон-важная составляющая режима дня.	1	Знакомство с видами сна; сновидения.
20	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	Знакомство с разными видами закаливания организма.
21	Учеба и планирование свободного времени	1	Выполнение творческого задания «Мой выходной день»
22	Свежий воздух-основа здоровья.	1	Использовать знания о строении и жизнедеятельности человека для сохранения и укрепления своего здоровья.
23	Помощь родителям в свободное от учебы время.	1	«Как и в чем помогать родителям?» составление опорной схемы помощи.
24	Режим дня будущего спортсмена.	1	Творческое задание «Планируем день».
25	Итоговое занятие по теме «Режим дня»	1	Игровой проект «Советуем литературному герою»
<b>Гигиена (8ч)</b>			
26	Предметы личной гигиены.	1	Беседа о предметах личной гигиены
27	Правила гигиенического содержания тела, полости рта.	1	Исследование «Почему нужно чистить зубы»
28	Правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем.	1	Изучение правил пользования обувью, бельем, одеждой и жилищем.
29	Как проснулся, так вставая и зарядку выполняй. Комплекс физических упражнений.	1	Разучивание физических упражнений на укрепление здоровья человека.
30	Гигиенические требования к учебному процессу. Гигиена зрения.	1	Изучение правил учебного процесса. Знакомство с гигиеной зрения.
31	Гигиена режима дня школьника в семье, гигиена отдыха, досуга, туризма.	1	Составление собственного режима выходного дня.

32	Гигиена и здоровье школьника.	1	Знакомство с понятием «здоровье»; болезни детей и их профилактика.
33	Итоговое занятие по теме «Гигиена».	1	Викторина.
34	Заключительное занятие по курсу «спортивно-оздоровительное воспитание»	1	Любимые игры на свежем воздухе.