

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа им.Д.Тарасова  
г.Озерска Калининградской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Озерской средней школы им.Д.Тарасова



Юлдашева Е.М

приказ № 50 от «29» августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - ЗДОРОВО!»**

Учитель физической культуры  
Бочковская Валентина Петровна

2015 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа внеурочной деятельности обучающихся «Здоровым быть – здорово!» составлена в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»" (далее СанПиН 2.4.2.2821-10).

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

### **Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быть здоровым – здорово!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья, способствующая познавательному и эмоциональному развитию обучающихся. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Основная идея программы:** социальное благополучие и успешность человека невозможно без сохранения физического и психического здоровья.

**Цель программы:** формирование у учащихся всех возрастов понимания значимости здоровья как основы благополучия человека.

**Задачи программы:**

- Вовлечение обучающихся и их родителей в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья.
- Организация физкультурно-спортивной работы Школы во внеурочное время.
- Укрепление здоровья и физическое совершенствование учащихся на основе систематически организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий для детей, учителей, родителей.
- Закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств.
- Воспитание у учащихся общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей.
- Профилактика таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм, сексуальная распущенность, выработка потребности в здоровом образе жизни, выработка потребности в здоровом образе жизни.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа внеурочной деятельности «Здоровым быть-здорово!» направлена на вовлечение всех учащихся школы в формирование, сохранение и укрепление здоровья. Учащиеся овладевают теоретическими и практическими навыками здорового образа жизни. Программа разработана с учётом возрастных особенностей учащихся. Работа по программе внеурочной деятельности, педагог может внести изменения и реализовать свои творческие идеи. Для более эффективного проведения занятий учитель может привлекать к этой работе школьного медицинского работника, педагога-психолога, родителей обучающихся. Форма организации работы обучающихся по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы. Методы обучения, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, демонстрация видео презентаций, игры, викторины. Методами проведения практических занятий являются: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность и т.п. 80 % занятий проходят в активной форме. Теоретические занятия проводятся классными руководителями с привлечением медико-

социально-педагогической службы школы. Практические занятия программы реализуются в рамках работы спортивного подросткового клуба «Успех».

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа внеурочной деятельности «Здоровым быть – здорово!» включает в себя не менее 33 часов в год в 1-11 классах школы. Часы, отводимые на реализацию данной программы, включают тематику, которая, повторяясь ежегодно расширяется в соответствии с возрастом обучающихся и адаптируется к потребностям данного классного коллектива в данный период времени. В связи с чем, тематическое планирование имеет комплексный характер, подразумевая необходимое различие в соответствии с требованиями возраста и времени. Классный руководитель вправе выбирать материал для подготовки к занятиям и мероприятиям самостоятельно в соответствии с основной темой.

Учебный план предполагает вовлечение всех учащихся в реализацию данной программы той или иной степени в соответствии с состоянием здоровья и личными интересами.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО КУРСА**

Новизна данной программы в рамках ФГОС заключается, прежде всего, в подходе к проблеме формирования личности ожидаемых результатов и способах определения их результативности. Элементом новизны является использование методики отслеживания достижения личностных результатов дополнительной образовательной программы. Результаты необходимо рассматривать на трёх уровнях: личностные, метапредметные и предметные.

*Личностные результаты:* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к спорту.

*Метапредметные результаты:* готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

*Предметные результаты:* знать режим питания, правила гигиены; правильно питаться, оценивать свой рацион и режим питания, беречь своё здоровье, представлять результаты своей физической подготовки на конкурсах, зачётных мероприятиях.

### **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Теоретическая часть программы предполагает реализацию следующих тем:

1. Я и мое здоровье
2. Секреты здорового питания

Занятия проходят в форме: беседы «Зачем вообще нужно разнообразное питание?», «Что нужно есть, если хочешь стать сильнее», рассказа «Как обстояли дела с разнообразным питанием у наших предков?», сюжетно-ролевой игры «Мы идём в магазин», игры-соревнования «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина», конкурса «Витаминная семейка», викторины «Всегда ли нужно верить рекламе?», ярмарки «Бабушкины

рецепты», аукциона «Правильное питание», конкурса рисунков «Неполезные продукты», плакатов, буклетов, кроссвордов. Просмотр и коллективное обсуждение презентации «История возникновения столовых приборов», «Как питались на Руси и в России». Подвижная игра «Накрой на стол». Театрализация «Знаешь ли ты правила этикета за столом»?

3. Профилактика вредных привычек.
4. Достижения российского спорта.
5. Психолого-педагогическое анкетирование

Практическая часть программы включает:

1. Участие в школьных Днях здоровья
2. Спортивные соревнования, эстафеты
3. Сдача норм ГТО
4. Посещение ФОК г.Гусева
5. Подвижные игры на свежем воздухе
6. Спортивные праздники.
7. Интеллектуальные игры на тему здорового образа жизни и спорта.

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс/среднее <sup>1</sup> количество часов в год	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Я и мое здоровье	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
Секреты здорового питания	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
Профилактика вредных привычек	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5
Достижения российского спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4
Психолого- педагогическое анкетирование	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
День здоровья	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры на свежем воздухе	14	12	12	12	8	8	8	10	-	-	-
Спортивные соревнования, эстафеты	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10	10
Сдача норм ГТО	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Посещение ФОК г.Гусева	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2
Спортивные праздники	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
Интеллектуальные игры	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

<sup>1</sup> Количество часов указано среднее, возможно увеличение часов в зависимости от активности обучающегося и классного коллектива.

итого	33	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. - 2001.-№1.
5. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
6. Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
8. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

- Спортивный зал
- Тренажерный зал
- Многофункциональная спортивная площадка
- Полоса препятствий
- Детская спортивная площадка
- Малый стадион
- Кабинет хореографии