

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕВЯКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрено» на

МО заседании

методического совета школы

Протокол № _____

от _____ 2024г.

«Согласовано»

« _____ » _____ 2024г

Зам. директора по УВР

_____ Фролова А.В.

«Утверждаю»

Приказ № _____

от « _____ » _____ 2024 г

Директор МОУ ИРМО

«Ревякинская СОШ»

_____ Шилинских Г.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Спортивно-оздоровительный час»**

Направление: Развитие личности, ее способностей, удовлетворение образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся

Для обучающихся 10-15 лет

1 год обучения

Составитель : Данилова Любовь Леонидовна

Руководитель ШСК

2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка

«Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни». Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Актуальность программы

Программа внеурочной деятельности по направлению Развитие личности, ее способностей, удовлетворение образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся «Спортивно-оздоровительный час» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровье-сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся.

Нормативно-правовая и документальная база программы

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по направлению Развитие личности, ее способностей, удовлетворение образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительный час» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа

жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующих целей:**

Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

- Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. **Формирование:**

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Данная программа строится на принципах:

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Коллективности.

Диалогичности.

Поддержки самоопределения воспитанника.

При этом необходимо выделить **практическую направленность курса**. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные виды деятельности учащихся:

- игра;
- организация подвижных игр;
- организация соревнований;

- весёлые старты;
- организация дней Здоровья;
- организация спортивных праздников;
- организация подвижных игр;
- организация флеш-мобов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Содержание курса

Занятия включает:

Планирование мероприятия

Подготовку мероприятия

Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

Психогимнастика.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения) необходимыми для развития навыков ребенка. Содержание занятий наполнены соревновательными и игровыми сюжетами. Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта. С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг. Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство . Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений. Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия .

Место курса

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа один раз в 2 недели, или 0,5 часа 1 раз в неделю, общее количество в год 17 всего 119 часов в 5-9 классах.

Программа рассчитана на детей 10-15 лет, реализуется за 1 год.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности направлению Развитие личности, ее способностей, удовлетворение образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся «Спортивно-оздоровительный час» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве, соревнованиях, спортивных праздниках, играх и т.п.
2. 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).

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить 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 группы на занятии.

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по направлению Развитие личности, ее способностей, удовлетворение образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся «Спортивно-оздоровительный час» обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, общественных учреждениях;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - факторы, влияющие на здоровье человека;
 - причины некоторых заболеваний;
 - причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
 - о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в игровых и соревновательных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- работать в команде;
- придумывать и применять спортивные навыки;

Для реализации программы используется материально-техническая база:

Учебные пособия:

1. изобразительные наглядные пособия;

2. оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD.

Спортивные пособия:

1. мячи
2. обручи
3. скакалки
4. кегли и т.д.

формы работы с детьми

- групповые
- фронтальные
- индивидуальные

методы

репродуктивные
исследовательский
частично-поисковый

технологии

здоровьесберегающие

кадровое обеспечение программы

Курс ведет учитель физкультуры при помощи классного руководителя и педагога-организатора.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время на улице, в кабинете закрепленном за классом.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;
- релаксации.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Количество часов
1 четверть			
1	Первенство школы по футболу	Сентябрь	2 ч
2	Марафон зарядки	Сентябрь	2ч
3	Выставка плакатов «Мы выбираем здоровье».	Сентябрь	1 ч
4	Первенство школы по общей физической подготовке	Октябрь	4 ч
5	Общешкольный день Здоровья	Октябрь	4 ч
6	Урок об олимпийцах	Октябрь	5 ч
2 четверть			
7	Конкурс рисунков «Я выбираю спорт»	ноябрь	4 ч
8	Урок Здоровья (классные часы)	ноябрь	5 ч
9	Спортивный праздник	ноябрь	3 ч
10	Флеш-моб «Здоровье мой выбор»	декабрь	2 ч

11	Праздник баскетболиста	декабрь	3 ч
12	Конкурс буклетов «Источники витаминов»	декабрь	2 ч
13	«Старты надежд»	декабрь	3 ч
14	Блиц –турнир по Волейболу	декабрь	3 ч
3 четверть			
15	Урок «Командные спортивные игры»	январь	5 ч
16	Динамические перемены (по графику)	2 неделя января	2ч
17	Конкурс видеороликов: «Мы за здоровье»	январь	5 ч
18	Соревнования по волейболу и пионерболу	Январь февраль	8 ч
19	Биатлон	февраль	4 ч
20	Лыжные гонки	Март	4 ч
21	Спортивный праздник к 23 февраля	февраль	4 ч
22	Фестиваль: «Ярмарка движений»	март	2 ч
23	Акция «Наше здоровье в наших руках».	март	1 ч
24	Праздник волейбола	март	3 ч
4 четверть			
25	Всемирный день здоровья	апрель	4 ч
26	Соревнования по детской лёгкой атлетике	апрель	3 ч
27	Первенство школы по футболу	май	3 ч
28	Викторина: «Вредным привычкам нет, здоровью – Да!»	апрель	1 ч
29	Подвижные игры на улице	май	4 ч
30	Спортивный праздник к Дню Победы	май	4 ч
31	День защиты детей: конкурсы, игры	май	2 ч