

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Черемшанского  
муниципального района РТ»

МБОУ Карамышевская ООШ им. Бари Габдрахманова»

РАССМОТРЕНО  
рук. ШМО

 Габбасова Г.М.  
Протокол №1  
от «28» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Габдуллина Э.М.  
Протокол №1  
от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

 Якупова Г.Ф.  
Приказ №85  
от «31» 08.2023 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Здорово жить здорово»**

**Основное общее образование( 5-7 класс)**

Карамышево-2023

## **Пояснительная записка.**

Программа «Здорово жить здорово» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5-7 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **1) Цели программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к физическим занятиям использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни

### **2)Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья школьников с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Жить здорово 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 обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

### **3)Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Программа рассчитана для учащихся 7-8 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Здорово жить здорово!» в 7-8 классе отводится 70 ч в год - содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале и на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни. Для успешной реализации программы будут использованы интернет - ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики и т.п.

#### Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении.

Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

#### Программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификацией себя с Россией, её культурой.

#### 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 направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

#### Формы занятий:

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

#### **4) Содержание учебного курса.(70ч.):**

##### **1 раздел (1 ч) Вводное занятие**

- Инструктаж по ТБ (безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе, с незнакомыми и мало знакомыми людьми, правила противопожарной безопасности)

## **2 раздел (52ч) Спорт любить — здоровым быть!**

### **2.1. Игры – эстафеты (16ч.):**

- «День здоровья»
- «Папа, мама, я спортивная семья»
- «Осенний кросс »
- Лыжная гонка

### **2.2. Спортивный праздник (8ч)**

- «Рыцарский турнир»
- «Всемирный День здоровья»

### **2.3. Зимние забавы (10ч.).**

- Строительство снежных скульптур

### **2.4. Походы (18ч)**

- Посещение ледового дворца (8ч.)
- Поход на природу (10ч)

## **3 раздел ( 6 ч) Классные часы «Вредные привычки»**

- « О вреде алкоголя»
- « Курение и здоровье»
- «Жевательная резинка вредна или полезна?»

## **4 раздел (10ч) «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!»**

- Лечебная физкультура.(8ч.)
- Беседа о профилактике кишечных заболеваний; высокопатогенного гриппа, ОРВИ (2ч)

## **5 раздел (1ч) Итоговое занятие.**

- Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

### **5)Планируемые результаты освоения программы: Предполагаемые результаты реализации программы.**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

- **Результаты первого уровня** (*приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни*): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.
- **Результаты второго уровня** (*формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом*): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

### Познавательные УУД:

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

### Коммуникативные УУД:

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Предметные результаты:

*У учеников будут сформированы*

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

### Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
<b>1 раздел (1 ч) Вводное занятие</b>				
1	Инструктаж ТБ	1	1	0
<b>2 раздел (52ч) Спорт любить — здоровым быть!</b>				
2.1	<u>Игры – эстафеты (4ч.):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• День здоровья»</li> <li>• «Папа, мама, я спортивная семья»</li> <li>• «Осенний кросс »</li> <li>• Лыжная гонка</li> </ul>	16	0	16
2.2	<u>Спортивный праздник (8ч)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рыцарский турнир»</li> <li>• «Всемирный День здоровья»</li> </ul>	8	8	0
2.3	<u>Зимние забавы (10ч.).</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строительство снежных скульптур</li> </ul>	10	0	10
2.4	<u>2.4. Походы (18ч)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение ледового дворца</li> <li>• Поход на природу</li> </ul>	8 10		8 10
<b>3 раздел ( 6ч) Классные часы «Вредные привычки»</b>				

3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «О вреде алкоголя»</li> <li>• «Курение и здоровье»</li> <li>• «Жевательная резинка вредна или полезна?»</li> </ul>	6	6	0
<b>4 раздел (10 ч) «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!»</b>				
4.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лечебная физкультура.(8ч.)</li> <li>• Беседа о профилактике кишечных заболеваний; высокопатогенного гриппа, ОРВИ.(1ч)</li> </ul>	8	2	8
<b>5 раздел (1ч) Итоговое занятие</b>				
5.1	Подведение итогов обучения	1	1	-
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

### Литература:

1. Интернет ресурсы: [http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1)
2. Интернет ресурсы: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>
3. Интернет ресурсы: <http://www.pravilaigr.ru/igrmir.php>
4. Интернет ресурсы [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная\\_физическая\\_культура](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная_физическая_культура)
5. Презентации, картинки о здоровом образе жизни.