|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании  педагогического совета  МБОУ СОШ №26  с. Краснокумского  от 30.08.2021 г.  Протокол №1 | **СОГЛАСОВАНО**  зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В Парутина  от 30.08.2021 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУ СОШ №26  с. Краснокумского  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Стратулат  Приказ от 30.08.2021 г. № 334 |

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Будь здоров!»

Спортивно-оздоровительное направление

Класс 5-10

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 17-20

Разработчик: Парутина Т.В.

заместитель директора по воспитательной работе

1. **Пояснительная записка**

## Программа по внеурочной деятельности «Будь здоров!» для 5 - 11 классов МБОУ СОШ № 26 с. Краснокумского разработана в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС), письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 “О рабочих программах учебных предметов”

Физкультурно–оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель программы внеурочной деятельности** «Будь здоров!»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров!» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности;

- содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;

3) календарно-тематическое планирование.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Будь здоров!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися 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 обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**3. Содержание курса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс | 11 класс |
| 1 | Урок безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Легкоатлетический кросс «Золотая осень» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Соревнования по шашкам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Ознакомление с федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «О некоторых мерах по защите прав и законных интересов несовершеннолетних» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Соревнования по мини-футболу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования «Меткий стрелок» |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Соревнования по баскетболу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Соревнования по шахматам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 9 | Соревнования по волейболу |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Соревнования по дартсу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Психологическое занятие «Скажем наркомании — нет!» |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 12 | Анкетирование «Полезные и вредные привычки» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Соревнования по легкой атлетике в зале. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Игра-лекция «Вредные привычки» |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 15 | Состязания «А ну-ка, мальчики!» | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Состязания «А ну-ка, парни» |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Создание видеоролика «Сохрани свою жизнь на дороге» |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Классный час «Влияние алкоголя на физическое и психическое здоровье» |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 19 | Квест — игра «Правила личной безопасности» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Тренинг «Зависимость от компьютерных игр» |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Тренинговое занятие «Профилактика курения» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22 | Эстафеты «Бегом от болезней» |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Стрелковый поединок |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24 | Всемирный день здоровья | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25 | Массовый забег «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | Беседы по ТБ на летний период | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс | 10 класс | Дата проведения | Ответственный |
| 1 | Урок безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 01.09.2021 | Классные руководители |
| 2 | Легкоатлетический кросс «Золотая осень» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 05.09.2021 | Учителя физ. культуры |
| 3 | Соревнования по шашкам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 20-25.2021 | Учителя физ. культуры |
| 4 | Ознакомление с федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «О некоторых мерах по защите прав и законных интересов несовершеннолетних» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 неделя октября | Классные руководители |
| 5 | Соревнования по мини-футболу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14-17.10.2021 | Учителя физ. культуры |
| 6 | Соревнования «Меткий стрелок» |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 23.10.2021 | Педагог-организатор ОБЖ |
| 7 | Соревнования по баскетболу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10-13.11.2021 | Учителя физ. культуры |
| 8 | Соревнования по шахматам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 14.11.2021 | Учителя физ. культуры |
| 9 | Соревнования по волейболу |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24.-27.11.2021 | Учителя физ. культуры |
| 10 | Соревнования по дартсу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 02-05.12 2021 | Учителя физ. культуры |
| 11 | Психологическое занятие «Скажем наркомании — нет!» |  |  |  | 1 |  |  |  | 21.01.2022 | Педагог-психолог |
| 12 | Анкетирование «Полезные и вредные привычки» | 1 |  |  |  |  |  |  | 21.01.2022 | Педагог-психолог |
| 13 | Соревнования по легкой атлетике в зале. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 25-28.01.2022 | Учителя физ. культуры |
| 14 | Игра-лекция «Вредные привычки» |  |  |  |  | 1 |  |  | 21.01.2022 | Педагог-психолог |
| 15 | Состязания «А ну-ка, мальчики!» | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 20.02.2022 | Учителя физ. культуры |
| 16 | Состязания «А ну-ка, парни» |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 22.02.2022 | Учителя физ. культуры |
| 17 | Создание видеоролика «Сохрани свою жизнь на дороге» |  |  |  |  |  |  |  | 18.02.2022 | Старшая вожатая |
| 18 | Классный час «Влияние алкоголя на физическое и психическое здоровье» |  |  |  | 1 |  |  |  | 11.02.2022 | Педагог-психолог |
| 19 | Квест — игра «Правила личной безопасности» | 1 |  |  |  |  |  |  | 01.03.2022 | Социальный педагог |
| 20 | Тренинг «Зависимость от компьютерных игр» |  |  | 1 |  |  |  |  | 05.03.2022 | Социальный педагог |
| 21 | Тренинговое занятие «Профилактика курения» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 17.03-20.03 | Педагог-психолог |
| 22 | Эстафеты «Бегом от болезней» |  |  | 1 |  |  |  |  | 11-13.03.2022 | Учителя физ. культуры |
| 23 | Стрелковый поединок |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 19.03.2022 | Педагог-организатор ОБЖ |
| 24 | Всемирный день здоровья | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 07.04.2022 | Учителя физ. культуры |
| 25 | Массовый забег «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 07.05.2022 | Учителя физ. культуры |
| 26 | Беседы по ТБ на летний период | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | До 20.05.2022 | Классные руководители |
| 27 | Классные часы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | В течение года | Классные руководители |
|  | **Итого:** | **17** | **16** | **18** | **20** | **19** | **17** | **17** |  |  |