

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Утверждаю

Директор

С.А. Багурина

Приказ № _____ от _____

**Программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности**

программа рассчитана на учащихся 1 – 7 классов
Срок реализации программы - 1 года, 2016-2017 уч.год.

Программу разработал: Рыбакин Д.Н.,
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 31
Программа рассмотрена на заседании
МО учителей физической культуры, ОБЖ
МБОУ СОШ № 31
Протокол № 01 от 01.09.2017
Руководитель МО Смирнова О.С.

**Мурманск
2016**

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой основой программы курса внеурочной деятельности по формированию представлений о здоровом образе жизни учащихся являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 ФЗ-№273 «Об образовании в Российской Федерации» *(с внесёнными дополнениями)*.
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года;
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р;
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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;
- обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения;
- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование сборных команд школы для участия в соревнованиях.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. Обучение:

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

Формы и методы занятий.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, предполагает работу на двух основных уровнях:

- первый - информативный, теоретический, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй – практический, позволяющий закрепить основные закономерности.

В процессе работы по рабочей программе курса используются различные формы занятий:

1. традиционные, комбинированные и практические занятия;
2. лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

А также различные методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- наглядный метод: показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный—дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы в группах.
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.
- и другие

Формы и методы

Приоритет отдается активным формам преподавания:

- практическим: упражнения, практические работы, практикумы, спортивно-оздоровительные мероприятия, соревнования;
- наглядным: использование схем, таблиц, рисунков, конкурсов, моделей, образцов, выставки-презентации;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

- **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных 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 по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью руководителя.
- *Учить высказывать* своё предположение, *учить работать* по предложенному плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с руководителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности.

2. Познавательные УУД:

- *Делать предварительный отбор источников информации.*
- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- *Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).*
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- *Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль* в устной и письменной речи.
- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.
- *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.

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 во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать:**

- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;
- знать основные правила спортивных игр и выполнять их.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 1-7 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Занятия проводятся в специально оборудованном учебном кабинете, 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника

Формы проведения занятия и виды деятельности

- Игры;
- Беседы;
- Тесты и анкетирование;
- Дни здоровья, спортивные мероприятия;
- Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок;
- Участие в городских конкурсах, о здоровье, питании;
- Подготовка и участие в школьных, окружных, городских, областных, всероссийских соревнованиях, конкурсах и акциях.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тематическое планирование

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование мероприятий	Всего, час.	В том числе		
			Лекции, встречи, беседы и т. д.	Выездные занятия, мероприяти я, игры	Практические занятия (Подготовка, тренировка)
I	Тематические занятия	11	8		3
1.	Почему мы болеем?	2	2		
2.	Спорт и здоровье, ГТО.	3	2		1
3.	Первая помощь.	4	2		2
4.	Встреча со спортсменами, тренерами спортивных школ города.	2	2		
II.	Конкурсы.	6	6		
1.	Конкурс рисунков: «ГТО, Спорт для всех»	2	2		
2.	Конкурс рисунков и плакатов: «Школьники выбирают здоровье».	2	2		
3.	Конкурс рисунков и плакатов: «Вредные привычки и спорт» в рамках декады SOS.	2	2		
III.	Дни здоровья, спортивные мероприятия	7	1		6
1.	Спортивный марафон "Сто лет - сто побед", посвященное 100-летию города - героя Мурманска	5	1		4
2.	Всемирный день здоровья	2			2
IV.	Спортивные соревнования, конкурсы.	92	7	37	48
1.	Школьный этап всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ	2	1		1
2.	Школьный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	4	1		3
3.	Школьный этап всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4			4
4.	Первенство школы по «Пионерболу», среди 3,4,5 классов. В рамках Декады SOS	4			4
5.	Первенство школы по «Волейболу» среди 10,11–х классов. В рамках Декады SOS	3			3

6.	Товарищеская встреча по волейболу между СОШ 31-42 (Девушки)	2		2	
7.	Товарищеская встреча по волейболу между СОШ 31-7 гимназия (Девушки)	2		2	
8.	Первенство школы по «Пионерболу» среди 3–х классов. В рамках Декады SOS.	2			2
9.	Международный фестиваль "Гольфстрим"	5	1	3	1
10.	Декада всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, среди обучающихся образовательных организаций на территории Мурманской области	3		2	1
11.	Пробег «Мой Мурманск», посвященный дню рождения города героя Мурманска	3		2	1
12.	Школьный этап соревнований «Весёлые старты» в рамках конкурса «Президентские состязания»	3	1	2	
13.	Соревнования «Весёлые старты» в рамках конкурса «Президентские состязания»	3		1	2
14.	Первенство города Мурманска по мини футболу в рамках проект «Мини-футбол в школу»;	8		3	5
15.	Муниципальный этап Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	1	2	3
16.	Первенство Мурманской Области по мини- футболу в рамках проект «Мини-футбол в школу»;	8		3	5
17.	Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по ОБЖ	3	1	2	
18.	Открытые Всероссийские массовые соревнования по конькобежному спорту «Лёд надежды нашей»	5		2	3
19.	Первенство города по конькобежному спорту среди общеобразовательных учреждений	5		2	3
20.	Первенство города по лыжным гонкам среди общеобразовательных учреждений	6		4	2
21.	Первенство младших школьников по лыжным гонкам	3			3
22.	Первенство города по волейболу среди общеобразовательных учреждений	8	1	5	2
	Итого:	116	22	37	57