**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Верхнеуринская средняя общеобразовательная школа»**

**«Согласовано» «Утверждаю»**

**Заместитель директора по ВР Директор МОБУ Верхнеуринская сош**

**МОБУ Верхнеуринская сош \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кудрявцева**

**\_\_\_\_\_\_\_\_Тарасенко О.Н. Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_августа 2016г.**

**«\_\_\_\_\_» августа**

**Рабочая программа по курсу**

**внеурочной деятельности**

**Спортивной секции**

**«Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

***для обучающихся 5-6 класса***

***срок реализации 1 год***

**Составитель:**

**Учитель физической культуры**

**Харитонова Василиса Ивановна**

**68 часов**

**2016год**

**Личностные, метапредметные результаты освоения курса**

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

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

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

**2.1Регулятивные УУД:**

* **Определять**и**формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
* Учить **высказывать**своё предположение (версию), 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 класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**2.2 Познавательные УУД:**

* 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).

**2.3 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.
* Привлечение родителей к совместной деятельности .

**2.4 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.
* умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

* **Вводное занятие**. Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дама до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
* **Уроки здоровья.**

В уроки здоровья входят следующие темы:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
* **Лыжная подготовка.**История возникновения и развития лыжного спорта Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* **Баскетбол.**История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.
* **Волейбол.**История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Волейбол игра по правилам.
* **Легкая атлетика.**История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Календарно- тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Дата план** | **Дата факт** |
|  |  |
| 1. | 1 | Вводное занятие |  |  |
| 2. | 2 | Уроки здоровья: |  |  |
| 3. | 2 | Уроки здоровья: |  |  |
| 4. | 2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 5. | 2 | Лыжная подготовка |  |  |
| 6. | 3 | Лыжная подготовка |  |  |
| 7. | 3 | Лыжная подготовка |  |  |
| 8. | 3 | Волейбол |  |  |
| 9. | 2 | Волейбол |  |  |
| 10. | 2 | Баскетбол |  |  |
| 11. | 2 | Баскетбол |  |  |
| 12. | 2 | Баскетбол |  |  |
| 13. | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 14. | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 15. | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 16 | 3 | Волейбол |  |  |
| 17 | 3 | Волейбол |  |  |
| 18 | 3 | Волейбол |  |  |
| 19 | 3 | Волейбол |  |  |
| 20 | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 21 | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 22 | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 23 | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 24 | 2 | Легкая атлетика |  |  |
| 25 | 3 | Баскетбол |  |  |
| 26 | 3 | Баскетбол |  |  |
| 27 | 3 | Баскетбол |  |  |
| 28 | 3 | Баскетбол |  |  |
| 29 | 2 | Баскетбол |  |  |