

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Частное общеобразовательное учреждение «Интерлицей». Частная школа

Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Здоровье и спорт»
Направление: спортивно-оздоровительное
Для 7 класса
13-14 лет

г. Калининград

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Здоровье и спорт»
Направление: спортивно-оздоровительное
Для 7 класса
13-14 лет

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой основного общего образования ЧОУ «Интерлицей». Частная школа.

Актуальность курса

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения. России нужны здоровые и успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и спорт» 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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных и средних классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, обучающегося, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цель курса:

1. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся среднего звена отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

2. Приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- Обеспечить двигательную активность обучающихся среднего звена во внеурочное время;
- Познакомить обучающихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Профилактика вредных привычек;
- Воспитывать у обучающихся 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.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- Потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметные:

Познавательные:

- освоение методов научного познания (наблюдение, сравнение, измерение, абстрагирование, анализ, синтез);
- умения и навыки работы с книгой и с другими источниками информации;

Регулятивные:

- составление и реализация планов работ над проектами и проведение исследования,
- оценивание полученных результатов проектов и выводов исследования, преодоление проблем, возникающих при работе над проектами и проведением исследования,
- сотрудничество при работе над групповыми проектами, **коммуникативные:**
- создание средств опосредованной коммуникации: печатных и электронных публикаций, мультимедийной продукции,
- умения и навыки, связанные с культурой устной и письменной речи.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивнооздоровительных 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.)

Курс рассчитан **на 35 часов** в 7 классе. Занятия могут проходить в форме групповых/индивидуальных консультаций, практических занятий в том числе и в дистанционной форме.

Итогом проведения курса внеурочной деятельности является выполнение групповых проектов.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»

Раздел 1. Введение

Цели, задачи курса.

Формы занятий: лекция с практической работой.

Виды учебной деятельности: прогнозирование и планирование собственной деятельности.

Раздел 2. Теоретические и практические аспекты проектирования

Особенности работы в группе, распределение ролей. Коммуникация. Тьюторское сопровождение. Что такое проект. Вид проекта: творческий

Направления проектной деятельности: спортивно-оздоровительное

Гипотеза: Мы предполагаем, что целенаправленная работа по организации досуговой деятельности с вовлечением родителей позволит не только сохранить здоровье обучающихся, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, мотивацию на здоровый образ жизни, создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма.

Предмет исследования: Пропаганда и ведение здорового образа жизни соблюдение режима дня обучающегося благоприятное использование подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств и психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности), развития произвольной сферы (умение сосредоточиться, переключить внимание).

Срок реализации проекта:

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный

1. Изучение и анализ литературы, интернет – ресурсов по данной проблеме.

2. Разработка содержания проекта: «Здоровье и спорт».

3. Планирование предстоящей деятельности, направленной на реализацию проекта. **II этап – основной**

Создание презентации.

Проведение мастер классов для обучающихся школы.

III этап – завершающий

Презентация проекта на различных уровнях.

Материально-техническое обеспечение проекта:

- Спортивный зал;
- Маты;
- Коврики;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- Методические разработки праздников;
- Приёмы самомассажа и релаксации;
- Электронные презентации «Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника».

Формы занятий: лекция с элементами беседы. Индивидуальная, парная и групповая работа. Дистанционные консультации. Тренинги. Практические занятия по спортивным и подвижным играм. Изучение техник выполнения утренней гимнастики, упражнений на формирование правильной осанки, физ. минуток, закаливания организма.

Виды учебной деятельности: прогнозирование и планирование собственной деятельности.

Обобщение материала, составление тезисного плана, анализ источников информации.

Раздел 3. Реализация практической части проекта Составление презентаций.

Проведение мастер классов для обучающихся школы.

Формы занятий: лекция с элементами беседы, индивидуальные и групповые консультации с участниками группы, дистанционные консультации. Практические занятия.

Виды учебной деятельности: наблюдение, фиксация, анализ, синтез, систематизация количественных и качественных показателей изучаемых процессов и явлений; реализация проекта. Создание «выхода» - продукта проекта. Представление результатов деятельности. Оформление проекта, публичное выступление. Самооценка, взаимооценка.

Проведение предзащиты проекта. Защита проекта.

Предлагаемые темы проекта:

1. Спорт любить — здоровым быть!
2. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!
3. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

4. Закаливание и его влияние на организм человека.
5. От культуры и спорта – к здоровому образу жизни.

Тематическое планирование

№ зан яти я	Тема занятия	Количество часов
	Раздел 1. Введение	3
1	Цели и задачи курса	1
2	Введение в проектную деятельность	1
3	Организация работы над проектом	1
	Раздел 2. Теоретические и практические аспекты выполнения проектов	27
4	Основные понятия; Здоровье и ЗОЖ	1
5	Виды техник проведения закаливания организма	1
6	Профилактика вредных привычек. Пропаганда ЗОЖ.	1
7	Рациональное питание	1
8	Режим дня обучающегося	1
9	«Выходы» проекта	1
10	План проекта	1
11	Актуальность темы проекта	1
12	Практическое занятие. Виды техник проведения дыхательной гимнастики	1
13	Практическое занятие: Упражнения на формирование правильной осанки	1
14	Практическое занятие: Упражнения на снятие психо-эмоциональной напряженности	1

15	Этапы работы над проектом.	1
16	Практическое занятие. Виды техник проведения физ. минуток	1
17	Практическое занятие: Подвижные игры народов мира	1
18	План проекта: от цели к результату	1
19	Практическое занятие по созданию продукта проекта.	1
20	Практическое занятие. Виды техник проведения утренней гимнастики.	1
21	Алгоритм работы с литературой	1
22	Алгоритм работы с ресурсами Интернета	1
23	Оформление письменной части проекта	1
24	Практические занятия. Русские народные подвижные игры	1
25	Практические занятия по созданию продукта проекта	1
26	Технология презентации	1
27	Технология презентации. Выполнение творческих работ.	1
28	Стендовый доклад	1
29	Навыки монологической речи	1
30	Умение отвечать на незапланированные вопросы	1
	Раздел 3. Подготовка к защите проекта: от теории к практике	5
31	Подготовка к защите проекта	1
32	Подготовка к защите проекта. Подготовка мастер класса.	1
33	Составление альбома.	1
34	Защита проекта	1
35	Рефлексия	1