

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Выселки муниципального района Ставропольский Самарской области

**Рассмотрено:**  
Заседание МО учителей  
естественно-научного  
цикла  
Протокол №1  
от «11» августа 2022 г.

**Согласовано:**  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «11» августа 2022 г.

**Утверждено:**  
Директор школы  
О.А. Чабуркина  
Приказ №84-од  
от «11» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Здоровый ребенок – успешный ребенок»  
5-8 классы**

**2022 – 2023 учебный год**

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»** для обучающихся 5-8 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе Примерной программы внеурочной деятельности.

В соответствии с учебным планом программа по изучению курса внеурочной деятельности в 5-8 классах рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

## **2. Планируемые результаты**

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.

### 3. Содержание программы

➤ **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома 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.

➤ **Ритмическая гимнастика.** Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.

➤ **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

➤ **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Тематическое планирование**  
**5 класс (2 часа в неделю, всего: 68 ч)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы деятельности</b>
1-2	Вводное занятие	2	Беседа
3-6	Уроки здоровья	4	Круглый стол
7-10	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
11-14	Легкая атлетика	4	Урок-игра
15-18	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
19-22	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра
23-26	Баскетбол	4	Групповые занятия
27-30	Баскетбол	4	Урок-игра
31-34	Баскетбол	4	Урок-игра
35-38	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
39-42	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
43-44	Лыжная подготовка	2	Групповые занятия
45-46	Баскетбол	2	Урок-игра
47-50	Баскетбол	4	Урок-игра
51-54	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
55-58	Легкая атлетика	4	Урок-игра
59-60	Легкая атлетика	2	Групповые занятия
61-64	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
65-68	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра

**Тематическое планирование  
6 класс (2 часа в неделю, всего: 68 ч)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы деятельности</b>
1-2	Вводное занятие	2	Беседа
3-6	Уроки здоровья	4	Круглый стол
7-10	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
11-14	Легкая атлетика	4	Урок-игра
15-18	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
19-22	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра
23-26	Баскетбол	4	Групповые занятия
27-30	Баскетбол	4	Урок-игра
31-34	Баскетбол	4	Урок-игра
35-38	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
39-42	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
43-44	Лыжная подготовка	2	Групповые занятия
45-46	Баскетбол	2	Урок-игра
47-50	Баскетбол	4	Урок-игра
51-54	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
55-58	Легкая атлетика	4	Урок-игра
59-60	Легкая атлетика	2	Групповые занятия
61-64	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
65-68	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра



**Тематическое планирование  
7 класс (2 часа в неделю, всего: 68 ч)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы деятельности</b>
1-2	Вводное занятие	2	Беседа
3-6	Уроки здоровья	4	Круглый стол
7-10	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
11-14	Легкая атлетика	4	Урок-игра
15-18	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
19-22	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра
23-26	Баскетбол	4	Групповые занятия
27-30	Баскетбол	4	Урок-игра
31-34	Баскетбол	4	Урок-игра
35-38	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
39-42	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
43-44	Лыжная подготовка	2	Групповые занятия
45-46	Баскетбол	2	Урок-игра
47-50	Баскетбол	4	Урок-игра
51-54	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
55-58	Легкая атлетика	4	Урок-игра
59-60	Легкая атлетика	2	Групповые занятия
61-64	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
65-68	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра

**Тематическое планирование  
8 класс (2 часа в неделю, всего: 68 ч)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы деятельности</b>
1-2	Вводное занятие	2	Беседа
3-6	Уроки здоровья	4	Круглый стол
7-10	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
11-14	Легкая атлетика	4	Урок-игра
15-18	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
19-22	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра
23-26	Баскетбол	4	Групповые занятия
27-30	Баскетбол	4	Урок-игра
31-34	Баскетбол	4	Урок-игра
35-38	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
39-42	Лыжная подготовка	4	Групповые занятия
43-44	Лыжная подготовка	2	Групповые занятия
45-46	Баскетбол	2	Урок-игра
47-50	Баскетбол	4	Урок-игра
51-54	Легкая атлетика	4	Групповые занятия
55-58	Легкая атлетика	4	Урок-игра
59-60	Легкая атлетика	2	Групповые занятия
61-64	Ритмическая гимнастика	4	Групповые занятия
65-68	Ритмическая гимнастика	4	Урок-игра