

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»
города Кирова
_____ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Олимпийский медвежонок»

Киров
2025

Пояснительная записка.

5 класс- 1 час в неделю, 34 часа в год;

Программа «Олимпийский медвежонок» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только 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 «Будь здоров!» 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 часть – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

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 коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, 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.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей 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 освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса

внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере

здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,

-формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

-формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой деятельности,

который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Олимпийский медвежонок». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и

способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески

их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением

занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

-воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

-овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-

прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости

от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении

знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания курса «Олимпийский медвежонок», в единстве

с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление

доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и

нарушения в состоянии здоровья;

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека,

расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего

долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни,

профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; понимание

культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в

соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; поддержание

оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное

использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

-умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных

связей);

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

-умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений,

сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;

-проводить опросы;

-проводить самооценку и взаимооценку;

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	2	1	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	16	2	14
2.1	Народные игры. Русские народные игры.	2	-	2
2.2.1	Играя, подружись с бегом	2	-	2
2.2.2	Игры – эстафеты	1	-	1
2.2.3	Игры с прыжками	1	-	1
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования	1	-	1
2.2.5	Сюжетные игры	3	-	3
2.3	Пальчиковые игры.	1	1	-
2.4	Зимние забавы	2	-	2
2.5	Спортивные праздники	2	-	2
3.	Игры на развитие психических процессов	1	1	-
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	14	5	9
4.1	Полезные и вредные привычки	4	3	1
4.2	Здоровое питание – отличное настроение.	1	1	-
4.3	Лечебная физкультура.	5	-	5
4.4	Помоги себе сам	1	-	1
4.5	Праздники	2	-	2
4.6	Часы здоровья	1	1	-
5	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого	34		

Содержание программы (34ч.):

1 раздел (2 ч)

Вводное занятие

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (16ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (2ч.) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Вокруг вышибало».

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.2.2. Игры – эстафеты (1ч.): «Мои зубки».

2.2.3. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

2.2.5. Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

2.3. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. *Зимние забавы (2ч.)*. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках.

2.5. *Спортивные праздники (2ч.)* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мой весёлый звонкий мяч».

3 раздел (1 ч) Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4раздел (14 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. Полезные и вредные привычки. (4ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. Здоровое питание –отличное настроение. (1ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

4.3. Лечебная физкультура.(5ч.) Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушения осанки.

4.4. Помоги себе сам.(1ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Праздники (2ч) Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле –здоровый дух».

4.6. Часы здоровья.(1ч.) «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

5 раздел (1 ч)

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

6.Календарно-тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «Олимпийский медвежонок»

№	Тема	Дата	
		План	Факт
Введение.			
1	Вводное занятие.		
Спорт любить — здоровым быть!			
2	Народные игры.		
3	Полезные привычки.		
4	Играя, подружись с бегом		
5	Час здоровья		
6	Кто сильнее?		
7	Поговорим о правилах этикета		
8	Праздники		
9	Вредные привычки		
10	Народные игры.		
11	Полезные привычки		
12	Мой весёлый звонкий мяч!		
13	Лечебная физкультура.		
14	Сюжетные игры		
15	Правила безопасного поведения зимой		
16	Зимние забавы.		
17	Зимние забавы		
18	Сюжетные игры		
19	Спортивный праздник		
	Игры на развитие психических процессов		
20	Игры на развитие психических процессов.		

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!			
21	Вредные привычки.		
22	Пальчиковые игры		
23	Помоги себе сам.		
24	Праздники		
25	Лечебная физкультура.		
26	Вредные привычки		
27	Сюжетные игры		
28	Лечебная физкультура.		
29	«Мои зубки»		
30	Лечебная физкультура.		
31	Игры с прыжками		
32	Лечебная физкультура.		
33	Играя, подружись с бегом		
34	Итоговое занятие		

Литература

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Текст]/ Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.
2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/ Баранцев С.А. - М. : Просвещение, 1988
3. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. [Текст]/ Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/ Былеев Л.В.. – М., 1990.
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. [Текст]/ Глязер С.. – М., 1993.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. [Текст]/ Ковалько В.И.. - М., ВАКО, 2005.
7. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. – СПб.: Речь , Образовательные проекты. [Текст]/ Покровский Е.А.. - М.: Сфера, 2010. – 144 с.
8. Синяков А.Ф. Правильное питание – залог здоровья. [Текст]/ Синяков А.Ф.. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 432с.
9. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/ Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011