

Свердловская область, город Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ № 2  
от 30 августа 2020 г. № 139-од

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

***«Будь здоров!»***

Класс/5

Количество часов (годовых /недельных): **34 часа /1 час**  
Срок реализации 1 год

Разработчик рабочей программы:  
**Османова Светлана Эдуардовна, учитель ОБЖ, 1 к/к**

2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» имеет спортивно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №2 на 2019-2023 годы (утверждена приказом директора МАОУ СОШ №2 от 16.07.2019 г. №148-од).

Здоровьесбережение - одно из приоритетных направлений образовательных стандартов. Учащийся должен знать и выполнять правила здорового и безопасного образа жизни. Во время обучения необходимо формировать первоначальные представления о значении физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обучающийся должен уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием и организовывать здоровьесберегающую деятельность.

Актуальность программы вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Основным концептуальным положением этой программы является, прежде всего, понимание того, что Здоровый образ жизни мы рассматриваем как один из аспектов становления личности.

Программа разработана для учащихся 5 классов.

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации программы — 1 год.

### **Цель программы:**

создание условий, направленных на оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

### **Задачи программы:**

Личностные задачи:

1. Формировать мотивацию на осознанное отношение к своему здоровью, навыка самостоятельных занятий.

2. Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

3. Воспитывать сознательное отношение к выполнению правил здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

1. Развивать умение думать, умение исследовать, умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца.

2. Развивать мотивацию к безопасному поведению.

Предметные задачи:

1. Обучение обучающихся основам знаний об организме человека и его индивидуально-типологических особенностях и возможностях.

2. Обеспечить каждому ребенку требуемый уровень знаний по здоровому образу жизни.

3. Обучение основам корригирующей гимнастики и всем видам дыхательных упражнений. Укрепление мышечного корсета и закрепление навыков правильной осанки.

### Результаты изучения курса программы

#### Личностные результаты

*У обучающегося должны быть сформированы:*

- основы моральных качеств, дисциплинированность;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- мотивация на здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты

*Обучающийся должен:*

##### **Регулятивные:**

- уметь выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;
- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

##### **Коммуникативные:**

- уметь работать в паре;
- уметь учитывать разные мнения и интересы;

##### **Познавательные:**

- проявлять интерес к занятиям физкультурой;
- сформирована мотивация к занятиям физкультурой.

#### Предметные результаты

*Обучающийся должен*

##### **знать:**

- правила игры различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

##### **уметь:**

- выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- выполнять основные стойки и движения;

##### **Владеть:**

- навыками правильных двигательных действий.

### Учебно-тематический план

№п/п	Тема занятия	кол –во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1		
2.	Мой режим дня.	1	Беседа - игра	Опрос
3.	Режим дня школьника	1	Подборка материала для буклета	Обсуждение
4.	Режим дня школьника	1	Выполнить буклет	
5.	Осанка – залог здоровья и красоты	1	Экскурсия	Обсуждение, опрос
6.	Мы за ЗОЖ	1	Конкурс детского творчества (конкурс рисунков)	Конкурс

7.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Групповая беседа	Обсуждение, опрос
8.	Что такое здоровье и от чего оно зависит	1	Беседа, игра	Игра
9.	Как ты растешь.	1	Беседа, игра	Обсуждение, опрос
10.	Осанка – стройная спина.	1	Групповая беседа	Обсуждение, опрос
11.	Физкульт – ура!	1	Тренировочное занятие	Игра
12.	Корригирующая гимнастика	1	Тренировочное занятие	Тестирование
13.	«Аптека»	1	Сюжетно –ролевая игра	Игра
14.	Простудные и простудно – инфекционные заболевания.	1	Групповая беседа	Обсуждение, опрос
15.	Город - здоровья	1	Игра - путешествие	Игра
16.	Здоровье – это здорово!	1	Конкурс в рамках акции «Классный час»	Конкурс
17.	Здоровье – это здорово!	1	Конкурс	Конкурс
18.	Территория здоровья - стадион	1	Экскурсия	Опрос
19.	Территория здоровья - стадион	1		
20.	«Выбор за тобой»	1	Игра - марафон	Игра
21.	«Выбор за тобой	1	Игра - марафон	Игра
22.	Как правильно есть.	1	Беседа, игра	Опрос
23.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Групповая беседа	Обсуждение, опрос
24.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Групповая беседа	Обсуждение, опрос
25.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Групповая беседа	Обсуждение, опрос
26.	Где найти витамины.	1	Беседа, игра	Игра
27.	Где найти витамины.		Презентация	
28.	Глаза – главные помощники человека	1	Групповая беседа	Опрос
29.	Основы личной гигиены младшего школьника	1	. Групповая беседа	Обсуждение, опрос
30.	Основы личной гигиены младшего	1	Групповая беседа	Обсуждение,

	школьника.			опрос
31.	Солнце, воздух и вода – друзья и враги. Проект	1	Беседа, игра	Опрос
32.	Солнце, воздух и вода – друзья и враги.	1	Беседа, игра	Опрос
33.	Осторожно, инфекция!	1	Изготовление буклета	Буклет
34.	Осторожно, инфекция!	1	Изготовление буклета	Буклет