"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ СОШ №11

г.Избербаш

\_\_\_\_\_\_\_\_ Шахамирова А.Ш.

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***Кружок: «Спортик»***

***Направление: спортивно-оздоровительное***

***Возраст обучающихся: 10-11 лет***

***Подготовила : КадиеваЛ.К.***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы спортивно-оздоровительного направления «Здоровей-ка».

Данная программа направлена может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе и не только. Она направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников; на воспитание личности. Особое внимание в программе уделено проблеме правильных привычек и образу жизни учащихся. Содержание программы раскрывает правила нравственного поведения и тот внутренний механизм, который определяет их сущность (потребность выполнять правила на основе понимания их необходимости; мотивация поведения, поступка, т.е. желание, стремление делать людям добро и не причинять зла, неудобства, неприятности).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортик» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья; является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

**Актуальность проблемы** сохранения и укрепления здоровья, обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровье сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

**Цель данной программы** - формирование установок на ведение здорового образа жизни и предупреждение появления вредных зависимостей; развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение способам и приемам его сохранения и укрепления.

**Основные задачи:**

1) Формировать представления о факторах, оказывающих плохое влияние на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме; о полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

2) Развивать навыки конструктивного общения;

3) Воспитывать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

4) Обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

5) Формировать знания правил личной гигиены, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье, знание элементарных навыков эмоциональной разгрузки (релаксации), упражнениям сохранения зрения.

**В основу программы «Спортик» положены следующие принципы:**

* Принцип гуманистической ориентации воспитания. Требует рассмотрения ребенка как главной ценности в системе человеческих отношений, главной нормой которых является гуманность. Принцип требует уважительного отношения к каждому человеку, выделения в качестве приоритетных задач заботы о социальном и психическом здоровье ребенка;
* Принцип социальной адекватности воспитания. Требует соответствия содержания и средств воспитания в социальной ситуации, в которой организуется воспитательный процесс;
* Принцип природосообразности. Ориентирует на воспитание личности с учетом имеющегося природного потенциала, на основе закономерностей внутреннего развития, поиска, обнаружения и укрепления внутренних сил, поддержке самоопределения воспитанника;
* Принцип учета возрастных особенностей школьников.

**Формы и методы работы:**

**Формы воспитательной работы:**

* Познавательная беседа;
* Игры (сюжетно-ролевые, ситуационные);
* Подвижные игры
* Просмотр фильмов;
* Спортивные мероприятия\дни здоровья\ походы
* Тесты и анкетирование
* Тематические конкурсы .

**Методы воспитания:**

* Методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, диспут, метод примера);
* Методы организации деятельности и формирования опыта нравственного поведения личности (приучение, создание воспитывающих ситуаций, иллюстрация и демонстратизация);
* Методы оценки и самооценки (поощрение, ситуация доверия, замечание, порицание, наказание, контроль и самоконтроль, критика и самокритика);
* Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.).

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Личностными результатами программы «Спортик» по духовно-нравственному направлению является формирование следующих умений:

* Иметь представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, о неприемлемости девиантного поведения;
* Эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;

Метапредметными результатами программы «Спортик» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* Уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* Оценивать собственное поведение в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* Планировать цели и пути их достижения;
* Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей условиями ее реализации;
* Конструктивно разрешать конфликты;
* Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* Осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

* Добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
* Перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* Устанавливать причино-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

* Формулировать собственное мнение и позицию;
* Ориентироваться на партнера, стремиться к сотрудничеству;
* Адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
* Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновений интересов;
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения.

**Форма итоговой работы:**

Проект «Книга здоровых привычек».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| № **П\П** | **РАЗДЕЛ, ТЕМА** |
| ***РАЗДЕЛ 1*** | **«ЗДОРОВЬЕ И Я»** |
| № 1 | «Здоровый образ жизни, что это?». |
| № 2 | «Личная гигиена». |
| № 3 | «Остров здоровья». |
| ***РАЗДЕЛ 2*** | **«ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»** |
| № 1 | «Правильное питание –залог физического и психологического здоровья». |
| № 2 | Конкурс рисунков «Здоровая и вредная пища». |
| ***РАЗДЕЛ 3*** | **«МОЕ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ»** |
| № 1 | «Труд и здоровье». |
| № 2 | «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». |
| № 3 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. |
| № 4 | «Природа – источник здоровья». |
| № 5 | «Моё здоровье в моих руках». |
| ***РАЗДЕЛ 4*** | **«Я В ШКОЛЕ И ДОМА»** |
| № 1 | «Мой внешний вид –залог здоровья». |
| № 2 | Тест: «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» |
| ***РАЗДЕЛ 5*** | **«ЧТОБ ЗАБЫТЬ ПРО ДОКТОРОВ»** |
| № 1 | «Движение — это жизнь!». Создание плаката на тему здоровья. |
| № 2 | Здоровье  «Дальше, быстрее, выше». |
| № 3 | «Разговор о правильном питании». «Вкусные и полезные вкусности». |
| ***РАЗДЕЛ 6*** | **«Я И МОЕ БЛИЖАЙШЕЕ ОКРУЖЕНИЕ»** |
| № 1 | «Мир моих увлечений». |
| № 2 | «Вредные привычки и их профилактика. |
| № 3 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность». |
| ***РАЗДЕЛ 7*** | **«В ДРУЖБЕ СО ЗДОРОВЬЕМ»** |
| № 1 | «Лесная аптека на службе человека». |
| № 2 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду». |
| № 3 | Создание проекта «Книга здоровых привычек». |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.