****

**Пояснительная записка**

1. **Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:**

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего 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 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 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 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.

**Вид программы** – адаптированная, за основу взята программа Аракелян Виолеты Амаяковны, учителя учитель начальных классов МБОУ «Семьинская ООШ». Данная программа доработана, составлена для учащихся 5 класса.

1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи**:

**Обучающие:**

* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

**Развивающие:**

* обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* развитие сообразительности, воображения, коммуникативных умений, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции, и так же эмоционально-чувственной сферы.

**Воспитательные:**

* воспитание у детей осознанного отношения к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
* воспитание культуры игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
* профилактика вредных привычек.
1. **Отличительные особенности программы**

Данная программа строится на принципах:

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – индентификация себя с Россией, её культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.
* Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.
* Обеспечение мотивации

 Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

1. **Особенности возрастной группы**

**Возраст детей: 11-12 лет**

**Особенности набора детей:** свободный.

**Число обучающихся**: 9 человек, списочный состав группы.

**Режим занятий**:

Общее число в год - 35 часов в год.

Число часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Формы контроля**:

* Анкетирование детей
* Мониторинг состояния здоровья детей
* Спортивные праздники с привлечением родителей
1. **Планируемые результаты**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

 уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
* использование в общении правил вежливости;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* умение договариваться, приходить к общему решению;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных 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.)

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Всего** | **Теоретические****часы** | **Практические часы** | **УУД** |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 3 | 1 | 2 | ***Личностные:*** потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников***Познавательные:*** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса***Регулятивные:*** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем***Коммуникативные:*** работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | ***Личностные:*** установка на безопасный, здоровый образ жизни***Познавательные:*** дополнение и расширение имеющихся знаний и представлений о своем организме и здоровом образе жизни***Регулятивные:*** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем***Коммуникативные:*** формулирование собственного мнения и позиции; умение договариваться, приходить к общему решению |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | ***Личностные:*** установка на безопасный, здоровый образ жизни***Познавательные:******Регулятивные:*** осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности***Коммуникативные:*** осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья |
| 4 | Я в школе и дома | 5 | 3 | 2 | ***Личностные:*** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы ***Познавательные:*** проявлять индивидуальные творческие способности***Регулятивные:*** осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности***Коммуникативные:*** использование в общении правил вежливости |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 3 | 1 | 2 | ***Личностные:*** установка на безопасный, здоровый образ жизни***Познавательные:*** находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию***Регулятивные:*** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем***Коммуникативные:*** формулирование собственного мнения и позиции; умение договариваться, приходить к общему решению |
| 6 | Помоги сам себе | 5 | 4 | 1 | ***Личностные:*** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться кмнению одноклассников; ***Познавательные:***  проводить сравнение и классификацию объектов;понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий ***Регулятивные:*** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности ***Коммуникативные:*** работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество;  |
| 7 | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | ***Личностные:*** этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов***Познавательные:*** понимать заданный вопрос и в соответсвтвии с ним строить ответ в устной форме***Регулятивные:*** ориентирование в полученных знаниях***Коммуникативные:*** договариваться и приходить к общему решению |
| 8 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | ***Личностные:*** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей***Познавательные:*** перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса***Регулятивные:*** планирование своего действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации***Коммуникативные:*** предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; |
|  | Итого  | 35 | 18 | 17 |  |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Описание примерного содержания занятий** | **Дата проведения по плану**  |
| **Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»** |  |
| 1 |  «Здоровый образ жизни, что это?» | За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.  |  |
| 2 | Личная гигиена | Правила личной гигиены |  |
| 3 | «Остров здоровья» | Спортивно – развлекательная игра «Остров здоровья» |  |
| **Раздел 2. Питание и здоровье** |  |
| 4 | Игра «Смак» | Теория: состоять из разнообразных испытаний (экспресс-тест, виды витаминов, вид продукта, кроссоворд)Практическая часть: приготовления салатов и винегретов из овощей |  |
| 5 | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | Овощи и фрукты на твоём столе. |  |
| 6 | Вредные микробы | Бой с микробами. Информация. Фантазирование |  |
| 7 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | Беседа об умеренности и разнообразии пищи, о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека |  |
| 8 | «Чудесный сундучок» | Текущий контроль знаний – КВН |  |
| **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках** |  |
| 9 | Труд и здоровье | Чередование труда и отдыха |  |
| 10 | Наш мозг и его волшебные действия | о негативном влиянии психотропных веществ на тело и мозг человека |  |
| 11 | День здоровья «Хочу остаться здоровым» | Соревнования |  |
| 12 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | Влияние окружающей среды на здоровье человека |  |
| 13 | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». | Беседа о сохранении и укреплении здоровья |  |
| 14 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | Экскурсия по родным местам |  |
| 15 | «Моё здоровье в моих руках» | Текущий контроль знаний(Викторина) |  |
| **Раздел 4. Я в школе и дома** |  |
| 16 | Мой внешний вид – залог здоровья | гигиена одежды |  |
| 17 | «Доброречие» | правила хорошего тона |  |
| 18 | «Бесценный дар- зрение». | профилактика нарушений зрения  |  |
| 19 | Гигиена правильной осанки | профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата |  |
| 20 | «Спасатели, вперёд!» | Текущий контроль знаний(Викторина) |  |
| **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов** |  |
| 21 | Движение это жизнь | Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым" |  |
| 22 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | соревнования |  |
| 23 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | «Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, жвачки». |  |
| **Раздел 6. Помоги сам себе** |  |
| 24 | опасные ситуации и правила поведения в них. | Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них  |  |
| 25 | Первая помощь при отравлении | Научить какие меры нужно принять при отравлении Виды и причины |  |
| 26 | Как вести себя при пожаре | Причины и правила поведения при пожаре |  |
| 27 | Как оказать первую помощь при ушибе ,переломе, кровотечении | Уметь оказывать первую доврачебную помощь |  |
| 28 | Виды и правила транспортировки пострадавшего | Игра «Помоги пострадавшему» |  |
| **Раздел 7. Я и моё ближайшее окружение** |  |
| 29 | Мир моих увлечений | настроение в школе и дома |  |
| 30 | Вредные привычки и их профилактика | Вред от алкоголяКурение – это болезнь. |  |
| 31 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность | А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» |  |
| **Раздел 8. «Вот и стали мы на год взрослей»** |  |
| 32 | Я и опасность. | опасности летнего периода |  |
| 33 | Лесная аптека на службе человека | Первая доврачебная помощь в летний период |  |
| 34 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | безопасное поведение на водоёмах – при купании, играх вблизи водоёмов, плавании на лодке, водном велосипеде, надувных матрацах и других средствах передвижения на воде. |  |
| 35 | Чему мы научились и чего достигли | Итоговый контроль знаний(Диагностика) |  |

###### **Обеспечение реализации программы**

Кадровый ресурс:

* Учитель физической культуры

###### Материально-технический ресурс:

* Спортивный зал;
* Маты;
* Коврики;
* Гимнастические скамейки;
* Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
* Музыкальный центр;
* музыкальная фонотека;
* СД– диски;
* DVD – проигрыватель.
* Методические разработки праздников

**Рекомендуемая литература**

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М: Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.

Литература для детей и родителей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.