



**Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»**



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Центр образования»
от 01.09.2016 года № 280

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Льжи»
(спортивно-оздоровительное направление)
для учащихся 6 б,в классов
(12-13 лет)
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:
Халина Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог

п.Пангоды
2016 г.

Пояснительная записка

Программа «Лыжи» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 6 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, а так же обучению одному из спортивных видов является ходьба на лыжах.

Актуальность.

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 «Лыжи» 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 умение стоять и передвигаться различными способами на лыжах.

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

Цели программы:

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

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность подростков во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием способов передвижения на лыжах и возможностью использовать их в своей будущей жизни;
- ✓ 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;

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 6 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Лыжи!» в 6 классе отводится 35ч в год (1 час в неделю). Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация 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.

Основные направления реализации программы:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

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

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся в первой половине дня. Время занятий – 40 минут.

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.

Результатом практической деятельности по программе «Лыжи» можно считать следующие критерии:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся нет курящих детей.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 6 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- работать в коллективе.

2.Планируемые результаты освоения программы:

Предполагаемые результаты реализации программы

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;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- 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.)

План работы

дата	Кол-во часов	Программное содержание	Методические рекомендации	Игры
	2ч	Обучения навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей. Скольжение по учебной лыжне 50 м за воспитателем.	Игра «У кого будет меньше шагов?»
	2ч	Повторения навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Ходьба широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут.	«Не урони»
	1ч	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира «веер».	«Посмотри в окошко»
	2ч	Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».	Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира «веер».	«Посмотри в окошко»
	1ч	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. 3—4 раза свободно спуститься со склона (внизкой и основной стойках). Ходьба по учебной лыжне — 50 м.	«Поймай предмет»

2ч	Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».	Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. 3—4 раза свободно спуститься со склона (внизкой и основной стойках). Ходьба по учебной лыжне — 50 м	«Не урони»
1ч	Закреплять навык скользящего шага.	Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы.	Спокойная ходьба на лыжах по прямой (30 м).
2ч	Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».	Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы.	Спокойная ходьба на лыжах по прямой (30 м).
1ч	Закреплять навык скользящего шага.	Ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.	«Сороконожки»
2ч	Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».	Ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.	«Идите за мной»
1ч	Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.	Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.	«Через препятствие»
1ч	Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.	Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне.	«Идите за мной»

1ч	Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.	Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в воротики,	«Кто быстрее повернется?».
2ч	Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.	Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск в воротики, образованные лыжными палками,-- 2 раза, свободный спуск — 3 раза.	Ходьба по лыжне (30 м} спокойным скользящим шагом.
2ч	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.	Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.	«Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка).
2ч	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.	Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага.	«Будь внимателен»
1ч	Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.	Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. занятие 6) Пробежка без лыж (15 м). Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать	«Поменяй флажки»
1ч	Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.	Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. . Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает).	«Попади в цель»
1ч	Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов.	Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором».	«Трамвай»

2ч	Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором».	«Трамвай»
2ч	Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов.	Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах:), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. . Спуск в средней стойке 4 раза.	«Пройди и не задень»
2ч	Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	Спокойной ходьбой без лыж.	«Пройди не задень»
1ч	Заключительный урок	Вспомнить все игры которые разучивались на занятиях	

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., 1998.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2000.
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.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1998
12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
14. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
15. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Литература для родителей и детей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 2010.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2010.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1999
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, 2002.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1999.
8. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1999г.

