

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района  
Пестровский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 8  
от "29" июня 2022 г.

  
ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

  
/Толчева И.И.  
"11" июля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ с.Пестровка  
Казачкова Л.А.

Приказ № 37.1  
от "14" июля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 5 класса**  
**«Здоровый ребенок – успешный ребенок»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

с.Пестровка, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1 Актуальность проблемы .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	4
1.3 Системно - деятельностный подход .....	5
1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности .....	5
2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2.1 Регулятивные УУД; .....	6
2.2 Познавательные УУД; .....	2.3
Коммуникативные УУД; .....	7
2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности .....	7
2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности .....	8
3. Основные направления содержания программы .....	8
3.1 Учебно- тематический план .....	10
3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности .....	10
4. Указание времени, места и форм организации программы .....	11
4.1 Формы организации внеурочной деятельности .....	11
4.2 Формы учета для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности .....	12
5. Описание материально - технического обеспечения внеурочной деятельности .....	13
6. Список используемой литературы для составления программы .....	14
7. Рефлексия. Эссе «Учитель новой школы» .....	15
8. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся. ....	17

## **1. Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 5 классов разработана в соответствии:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2021);

### **1.1 Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей 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.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

**1.2.Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия. **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

### **1.3 Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

### **1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» носит комплексный характер, что отражено в метапредметные связи с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Метапредметные связи программы «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

<b>Предмет</b>	<b>Интеграция с другими науками</b>	<b>Содержание программы</b>
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .

## **2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### 2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### 2.3 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

#### **2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать —полезные и —вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **3. Основные направления содержания программы.**

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
- **Уроки здоровья.**  
В уроки здоровья входят следующие темы:
  - «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
  - «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
  - «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
  - «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
  - «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
  - «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;



- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
- **Катание на коньках.** История возникновения и развития конькобежного спорта. Терминология. Правила ухода за коньками. Понятие об общественной и специальной подготовке конькобежцев. Практические занятия на коньках с применением подвижных игр.
- **Лыжная подготовка.** История возникновения и развития лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Волейбол.** История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Техника подачи и ударов. Волейбол игра по правилам.
- **Футбол.** История возникновения и развития спортивной игры футбол. Технические действия и тактика игры. Футбол игра по правилам.
- **Бадминтон.** История возникновения и развития спортивной игры бадминтон. Технические действия и тактика игры. Бадминтон игра по правилам
- **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.
- **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### 3.1 Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Бадминтон	5 часов	1 час	4 часа
3.	Футбол	6 часов	1 час	5 часов
4.	Катание на коньках	8 часов	1 час	7 часов
5.	Лыжная подготовка	8 часов	1 час	7 часов
6.	Волейбол	6 часов	1 час	5 часов
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	<b>6 часов</b>	<b>28 часов</b>

### 3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
<b>Для достижения данного уровня не обходимо.</b>		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса,	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы,
для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
<b>Ф орма внеурочная деятельно сть</b>		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		

Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции	
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме	

#### 4. Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» предназначен для обучающихся 5 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю в 5 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

##### 4.1 Формы организации внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

**Кружок** – форма добровольного объединения детей. ( уроки здоровья, бадминтон,)

##### **Функции:**

- ✓ расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
- ✓ приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- ✓ расширения коммуникативного опыта;
- ✓ организации детского досуга и отдыха.

**Форма выражения итога, результата** выступление, концерты, фестивали, семинары.

**Секция** – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, катание на коньках (лыжах), легкая атлетика.).

##### **Отличительные признаки :**

- ✓ принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ✓ ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

##### **Принципы организации работы секции:**

- ✓ всесторонности
- ✓ сознательности и активности
- ✓ постепенности
- ✓ повторяемости
- ✓ наглядности
- ✓ индивидуализации

**Занятия в секциях должны носить регулярный характер.** Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
- методы практических упражнений включают в себя две группы:
  - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
  - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Форма выражения итога, результата** - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

#### **4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины,

творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности. Программа рассчитана на 68 часов – 2 раза в неделю.

## **5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

### **3. Спортивный инвентарь.**

- Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
- Комплект для катания на коньках (коньки, защита для колен), ледовый каток. Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
- Площадка для бадминтона (ракетки, валанчик)
- Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.
- Волейбольная площадка, мячи.
- Футбольная площадка, мячи.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности.

Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

## **6. Список используемой литературы для составления программы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010г.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011г – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2010г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М.2011г. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2012г. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011г. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2010 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2011г. – 134 с.
- 10.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2011г. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 11.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2012г. – 112 с.
- 12.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2011г. – 268 с.
- 13.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 – 2012г, с.57.
- 14.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2011г. – 120 с.

## **7. Рефлексия. Эссе Учитель новой школы.**

*«Любите не школу, а детей, приходящих в школу; любите не книги о действительности, а самую действительность; не жизнь суживайте до учения, но учение расширяйте до жизни!»*

*П.П.Блонский*

Переход школы к Федеральному Государственному Общеобразовательному Стандарту второго поколения – это создание новой школы.

Я работаю учителем физической культуры, и мне предстоит переход к ФГОС второго поколения. Поэтому, как и многие учителя, я задавал себе вопрос: «А нужно ли переходить к новому стандарту?» Ответ был однозначным: «Конечно, да!» Я, как учитель, понимаю необходимость и значимость предстоящих изменений. Ведь если этого не произойдет, то наше общество не сможет быть конкурентоспособным. Начальная школа – это первая ступенька, с которой начинается восхождение ученика в будущее; это фундамент, от прочности которого зависит, каким будет это наше будущее. В руках учителя – будущее наших детей, в руках учителя – будущее нашей России. Новые стандарты предъявляют высокие требования к уровню подготовки выпускников начальной и средней школы – мы идем навстречу качественным изменениям. А значит, в первую очередь, я должен измениться сам. Мне кажется, что учитель новой школы, прежде всего, должен быть профессионалом в своем деле. Это учитель, который постоянно находится в поиске, рефлексии, непрерывном обогащении своего опыта. Ведь известно, что «учитель живет, пока учится, учитель учится, пока живет». Я считаю, что у современного учителя должно кардинально измениться и отношение к ученику. Учитель новой школы – это подземный родник, присутствие которого угадывается лишь по прекрасной зелени вокруг.

Я думаю, что сегодня недостаточно видеть ученика только в будущем, каким он должен стать. Необходимо понять его сегодняшнего, такого, какой он есть: с его трудностями в учебе, с его переживаниями. Учитель же, должен стараться заменять методы «объяснения» нового построением способов самостоятельного «открытия» новых знаний. Только тогда перед детьми откроется удивительный мир знаний, и они будут понимать, что нет на свете таких проблем, которые они не смогли бы решить. И, конечно же, главная задача учителя новой школы – разбудить в каждом ребенке величайшего гения и творца, воспитать человека с современным мышлением, способного реализоваться в жизни.

«Все дети талантливы! В каждом ребенке – чудо!» - вот девиз учителя новой школы.

Одной из форм организации внеурочной деятельности является проектная деятельность. Нужно прислушиваться к интересам и потребностям реального ребенка, учитывая его сегодняшние склонности и потребности. Ученик усваивает прочно то, что познается через его самостоятельную деятельность, то, что требует



определенных познавательных и практических усилий, то, что ученик умеет применить в жизни. Важно показать детям их личную заинтересованность в приобретаемых знаниях, которые могут и должны пригодиться им в жизни. При организации проектной деятельности в рамках научного общества я учитываю возрастные и психологические особенности школьников. Включение школьников в проектную деятельность начинается постепенно, начиная со второго класса. Вначале – это доступные творческие задания, а уже в 4-5 классах учащиеся с большим интересом научатся выполнять сложные проекты.

Работая над эссе, я задумался: «А готов ли я работать в нашей новой школе, готов ли я учиться, готов ли я совершенствовать свое мастерство. На все эти вопросы я с уверенностью отвечаю: «Да!»

Ведь от того, как будет работать учитель, как быстро он осознает глубину и значимость предстоящего перехода российской системы образования в новое качество, зависит будущее наших детей, а значит и наше с вами будущее.

## 8. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

№ П/п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Дата проведения	
			УУД	Личностные результаты	план	факт
<b>1</b>	Вводное занятие: оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Т.Б. на уроках внеурочной деятельности.	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p>	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья		
<b>Бадминтон (5 часов)</b>						

2	Бадминтон: правильно использовать хватку бадминтонной ракетки, валана. Способы перемещения.	Как правильно использовать хватку бадминтонной ракетки, валана. Способы перемещения.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых приемов.	
3	Бадминтон: техника игры. Поддача. Виды поддачи.	Как правильно использовать основные техники игры. Поддача. Виды поддачи.	Р.: использовать игровые действия бадминтона для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
4	Бадминтон: техника игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	Как правильно использовать основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.	Р.: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Организовывать совместные занятия бадминтона со сверстниками.	

5	Бадминтон: основы техники игры подачи и удары (классификация ударов). Далекий удар с замахом сверху.	Как правильно использовать основы техники игры подачи и удары (классификация ударов). Далекий удар с замахом сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игры подачи и удары. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику выполнения подачи и ударов, осваивать самостоятельно.	
6	Бадминтон: техника ударов справа и слева, высоко далёкий удар.	Как использовать технику ударов справа и слева, высоко далёкий удар.	Р.: выполнять правила игры. П.: демонстрировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику ударов справа и слева..	
<b>Футбол (6 часов)</b>					
7	Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема.	Как правильно выполнить удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней части подъема	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	

8	Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней части подъема.	Как правильно выполнить удар по катящемуся мячу внутренней части подъема	<p>Р.: использовать игры в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	Организовывать совместные занятия по футболу со сверстниками.	
9	Футбол: удар по неподвижному мячу внешней части подъема.	Как правильно выполнить удар по неподвижному мячу внешней части подъема	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий футбол.</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов при игре в футбол.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
10	Футбол: удар по летящему мячу	Как правильно выполнить удар по летящему мячу	Р.: выполнять правила игры.	Осуществлять	
	серединой подъема.	серединой подъема	<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	судейство игры.	

11	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Как правильно выполнить остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
12	Футбол: остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	Как правильно выполнить остановку катящегося мяча внешней стороной стопы	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
<b>Катание на коньках (8 часов) Лыжная подготовка (8 часов)</b>					
13	Катание на коньках:	Как использовать передвижение на коньках в	Р.: применять правила подбора одежды для	Организовывать совместные занятия на	

	передвижение на коньках в организации активного отдыха.	организации активного отдыха.	занятий на катке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь.	катке со сверстниками или родителями.	
<b>14</b>	Катание на коньках: принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач.	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач.	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на коньках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.	Оказывать правила ухода за коньками.	
<b>15</b>	Катание на коньках: принять цели предстоящей деятельности в постановке учебных задач.	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности в постановке учебных задач.	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на коньках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.	Оказывать правила ухода за коньками.	
<b>16</b>	Катание на коньках:	Как правильно использовать технические действия для	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижений на	

	технические действия для катания на коньках.	катания на коньках	<p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.</p>	коньках самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
17	Лыжная подготовка: как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
18	Лыжная подготовка: техника попеременного и одновременного, двухшажных ходов.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного, двухшажных ходов.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Описывать технику передвижения на лыжах.	



<b>19</b>	Лыжная подготовка: подъем елочкой на	Как выполнить подъем елочкой на склоне.  Как правильно выполнить	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	
	склоне. Техника спусков, преодолеть дистанцию 2 км.	технику спусков, преодолеть дистанцию 2 км.	развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	
<b>20</b>	Лыжная подготовка: физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений.	Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	

21	Катание на коньках: принять цели предстоящей деятельности в постановке учебных задач.	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности в постановке учебных задач.	<p>Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на коньках для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.</p>	Оказывать правила ухода за коньками.	
22	Катание на коньках: технические действия для катания на коньках.	Как правильно использовать технические действия для катания на коньках.	<p>Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.</p>	Осваивать технику передвижений на коньках	
23	Лыжная подготовка: как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	

24	<p>Лыжная подготовка: Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.</p>	<p>Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>	
25	<p>Катание на коньках: скольжение вперед по прямой.</p>	<p>Как правильно выполнять скольжение вперед по прямой.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Осваивать технику передвижений на коньках</p>	
			<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.</p>		

26	Лыжная подготовка: совершенствовать технику изученных ходов. Выполнить на оценку дистанцию 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанцию 3 км.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
27	Катание на коньках: технические действия для катания на коньках.	Как правильно использовать технические действия для катания на коньках.	<p>Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.</p>	Осваивать технику передвижений на коньках самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
28	Подъем елочкой на склоне 45°.Техника спусков.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45°Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
	Дистанция 2 км.	дистанцию 2 км.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
<b>Волейбол (6 часов)</b>					

29	Волейбол: двигательные качества по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
30	Волейбол: совершенствовать стойку волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывания мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
31	Волейбол: совершенствовать технику набрасывания мяча над собой, техника приема и	Как совершенствовать технику набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
	передачи мяча сверху.		К.: соблюдать правила безопасности.		

<b>32</b>	Волейбол: техника набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.  Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.	
<b>33</b>	Волейбол: выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
<b>34</b>	Волейбол: техника приема и передачи мяча.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия волейболом со	

	Техника прямой нижней подачи.	выполнить технику прямой нижней подачи.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	сверстниками.	
--	-------------------------------	---	---	---------------	--