**Пояснительная записка к программе внеурочной деятельности классного**

**руководителя 5 «Б» класса Лысенко Надежды Борисовны «О спорт, ты мир!».**

***Направление: спортивно-оздоровительное 34 часа (1 час в неделю)***

(Реализуется посредством проведения часов классного руководителя в рамках внеурочной деятельности в 5 классах)

**Обоснование проблемы**

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.

Одной из важнейших задач на сегодняшний день является формирование физически здоровой личности школьника, привитие ему основ здорового образа жизни. Важная роль в этом безусловно принадлежит внеклассной спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно – массовой работой, главной целью - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «О спорт, ты мир!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Формы внеурочной воспитательной работы по физкультурно-оздоровительному направлению:**

* Работа спортивных секций по футболу, волейболу, баскетболу, теннису, лёгкой атлетике, карате и военно-спортивной подготовке.
* Организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований.
* Проведение бесед по охране здоровья.
* Применение на уроках игровых моментов и физкультурных минуток.
* Участие в районных и городских спортивных соревнованиях.
* Посещение ледового катка и ипподрома.
* Посещение городских физкультурно-оздоровительных мероприятий.
* Выезды на природу, туристические походы.
* Приглашение на открытые уроки представителей ведущих краснодарских спортивных клубов «Динамо» и «Локомотив».

Внеклассная работа имеет свои особенности и преимущества перед урочной системой. Вот лишь некоторые из них:

* она носит занимательный характер, ведь первым шагом познания мира всегда был вопрос, а вопросы детей говорят об их любопытстве и любознательности;
* участие во внеклассных мероприятиях способствуют формированию нравственных качеств личности;
* она дает возможность использовать различные формы обучения, что создает благоприятные условия для учета индивидуальных особенностей каждого ученика;
* добровольное участие школьников во внеклассных мероприятиях воспитывает ответственность за порученное дело;
* внеклассная работа развивает творческие способности учащихся, такие, как изобретательность, воображение;
* она дает большую свободу в выборе форм самообразования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «О спорт, ты мир!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «О спорт, ты мир!» носит  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление многих целей:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Исходя из вышесказанного, можно сформулировать **основную цель** и **задачи** данной программы.

**Цель программы:** Формирование физически и нравственно здоровой, социально адаптированной и социально – мобильной личности, обладающей практическими умениями, навыками и гражданской инициативой, высокой гражданской ответственностью и патриотизмом.

**Задачи программы**

***Обучающие:***

* обеспечить выработку у учащихся приемов и навыков самостоятельной деятельности;
* научить ребят правилам обращения в коллективе;
* развить у учащихся абстрактное мышление, необходимое для реализации творческого потенциала;
* привить способности формировать свое мнение и умение его отстаивать;
* выработать умения общаться с аудиторией, участвуя в подготовке внеклассных мероприятий;
* освоение культуры окружающего мира ребенком путем выделения существенных ключевых отношений к окружающему миру, через воздействие рекреационных технологий;
* присвоение подрастающей личностью субъективных норм поведения путем расширения поля воспитательного процесса до всей сферы жизнедеятельности ребенка, через создание центров активности;
* выработать представление о правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
* привить навыки двигательной активности;
* сформировать представление о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни,о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

***Развивающие:***

* в процессе становления учащихся способствовать укреплению их здоровья;
* создавать условия для проведения рационального досуга школьников и условия для их самореализации;
* способствовать эффективному использованию средств физической культуры и спорта по предупреждению наркомании, алкоголизма, табакокурения, правонарушений среди молодежи;
* развивать у учащихся чувство патриотизма и гражданской ответственности;
* формировать и развивать у детей навыки самостоятельной организации и планирования внеклассной деятельности;
* развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом, реализовать потребности учащихся в формировании индивидуальных ключевых компетенций;
* воспитать уверенность в себе, развивать сознание собственной значимости в коллективе;
* сформировать представление о факторах оказывающих влияющих на здоровье.

***Воспитывающие:***

* прививать учащимся чувства патриотизма и гражданской ответственности;
* усвоение учениками ценностей, формирование у них знаний, убеждений и чувств, присущих современному культурно образованному человеку, через структуру учебно-образовательного пространства;
* воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения друг к другу;
* воспитывать потребность в общении с коллективом;
* способствовать формированию компетентностного восприятия и сознания общественной активности;
* способствовать укреплению здоровья ребят, посредством общения с природой и проведению спортивных и массовых мероприятий на свежем воздухе.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального  здоровья.

Содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние  интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «О спорт – ты мир!», 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.

**Планируемая результативность.**

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

***Основная образовательная программа*** учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* ***личностные результаты*** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* ***метапредметные результаты*** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* ***предметные результаты*** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «О спорт, ты мир!» является формирование следующих умений:

* 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 по спортивно-оздоровительному направлению «О спорт, ты мир!» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1. Регулятивные УУД:***

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, 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 уроке.

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* 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).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***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.

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

**Форма проведения:**

Посредством реализации часов классного руководителя, тематика часов определена на весь год.

**Использованная литература и документы, на которых основана программа:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

10. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 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, 2003. – 112 с.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.:  1991. – 120 с.

Примерное календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | Классные часы- практикумы. **9 часов** | Школьные дела, мероприятия.**10 часов** | **Выезды (выходы). Развивающий цикл. 15 часов** |
| сентябрь4 часа | 1. «Олимпийский старт Кубани!» ***1 час*** | 1.Веселые старты, посвященные празднованию «Дня города». ***1 час*** | 1.Поход в библиотеку. Лекция «Спорт и здоровье»  ***2 часа***  |
| октябрь 5 часов | 1.Полезные и вредные привычки.***1 час*** | - | 1. Поход на краснодарский ипподром. Катание. Практикум по иппотерапии.***4 часа*** |
| ноябрь3 часа | 1. Культура питанияПриглашаем к чаю ***1 час*** | 1. Экологическая акция. ***2 часа*** | ***-*** |
| декабрь4 часа | 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».***1 час*** | - | 1.Поход на каток в ТРК «Красная площадь»***3 часа*** |
| январь3 часа | 1.Встреча с представителями спортивного клуба «Локомотив» ***1 час*** | - | 1. Поход на игру краснодарской команды по волейболу «Локомотив». ***2 часа*** |
| февраль4 часа | - | 1. Подготовка и участие в мероприятиях в рамках месячника военно-патриотической и оборонно-массовой работы.***2 часа*** | 1. Поход в библиотеку. Лекция «История олимпийского движения в России и в мире»***2 часа*** |
| март3 часа | 1 . Обсуждение итогов прошедшей Зимней Олимпиады – 2014. ***1 час***  | 1. «А, ну-ка, девочки!» спортивный праздник. ***2 часа*** | - |
| апрель4 часа | Мой внешний вид – залог здоровья***.*** Осанка – это красиво. ***1 час*** | 1. Участие в общешкольном «Дне Здоровья»***1 час*** | 1. Экскурсия на берег реки Кубань «Сезонные изменения и как их принимает человек ***2 часа*** |
| май4 часа | 1. Как обезопасить свою жизнь (1).2. Самоанализ дел (1). ***2 часа*** | 1. Подготовка и участие в общешкольных мероприятиях, посвященных Празднику Весны. ***2 часа*** | 1. Выезд за город «Пробуждение природы» ***Часы включены в программу духовно нравственного воспитания.*** |
| ИТОГО34 часа | **9 часов** | **10 часов** | **15 часов** |