

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивное ориентирование

(начальное общее образование)

(направление: спортивно-оздоровительное)

Срок реализации рабочей программы – 4 года

Аннотация

Здоровый образ жизни человека – комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности человека: рациональное питание, ориентированное на знание пищевой ценности продуктов; регулярная двигательная активность и занятия физической культурой; досуг и отказ от вредных привычек; рациональные психо-эмоциональные нагрузки и адекватное эмоциональное поведение; физиологически сбалансированный режим дня и так далее. Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Важным аспектом здорового образа жизни является его гармоничность.

Почему подрастающее поколение не мотивировано на соблюдение норм здорового образа жизни? Корень проблемы отчасти кроется в детстве. В современном обществе обучающиеся получают гораздо больше соблазнов внутри образовательных и иных помещений, чем на «открытом воздухе». Достаточно часто можно встретить тех, кто предпочтет компьютерную игру на домашнем диване увлекательному футбольному матчу на площадке или прогулке по парку.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности под названием реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и направлена на формирование у обучающихся таких ценностных оснований, как: физическое, духовное и нравственное здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт.

Цель рабочей программы: формирование осознанного и уважительного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи рабочей программы:

- закрепление у младших школьников первоначальных представлений о здоровье человека как об абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни;
- развитие у обучающихся ценностной ориентации на ведение здорового образа жизни в аспекте расширения представлений о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека, в том числе об аддиктивных проявлениях различного рода: наркозависимости, алкоголизме, табакокурении, интернет-зависимости, игромании и пр. как о факторах, ограничивающих свободу личности;

- мотивация обучающихся на участие в социально значимой деятельности по пропаганде здорового образа жизни, в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека;
- стимулирование обучающихся на регулярные занятия физической культурой и спортом, участие в школьных спортивных мероприятиях, соревнованиях.