

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Свиридова Е.В./

Протокол № 1 от
«27» мая 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-методической работе

 Косоухова Е.Е.

от 27.05.2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

 Розбах Н.Ю./

Приказ № 95/2
от 30.08.2022 г.



Рабочая программа учебного курса по внеурочной
деятельности
Направление «Спортивно - оздоровительное»
«Основы здорового образа жизни»
10-11 классов

Составитель: учитель физической культуры
Розбах Николай Юрьевич

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» для 5-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ч.5 ст.2, ч.9 т.2);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Куйбышевская СОШ», утвержденная приказом № 68/2 от 28.08.2020 г.
- Учебный план МКОУ «Куйбышевская СОШ» на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 95 от 30.08.2022 г.
- Годовой календарный график МКОУ «Куйбышевская СОШ», утвержденный приказом № 95/1 от 30.08.2022 г.

1.2. Общие цели курса внеурочной деятельности .

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей во внеурочной деятельности по направлению «Здоровый образ жизни»

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья. Программа внеурочной деятельности по данному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- а) правильное (здоровое) питание и его режим; б) рациональная организация режима дня, учёба и отдых; двигательная активность; в) причины возникновения зависимости от табака, алкоголя, других психоактивных веществ и их пагубное влияние на здоровье; г) основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни; влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности числе связанным с особенностями неизбежно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); ○ упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Здоровый образ жизни» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литература, история, биология, изобразительное искусство, физическая культура.

Программа внеурочной деятельности по данному направлению 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.

1.3 Описание места учебного предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план отводит 35 часов для курса внеурочной деятельности в 5-9 классах из расчета 1 час в неделю (35 часов) .

2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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. Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуально-личностные сформированность основ российской, гражданской идентичности;позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- 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 «Здоровый образ жизни» 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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий .
- 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 **оценку** деятельности учащихся

2. Познавательные УУД: ○ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в

литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всех учащихся .
- 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).

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 **Результаты программы внеурочной деятельности:**

- сознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, 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 всех его проявлениях.

3.Содержание учебного предмета, курса.

Формы организации внеурочной деятельности: упражнения, эстафеты, игры, викторины, путешествия, соревнования.

Введение 3 ч.

Здоровье и здоровый образ жизни. По стране «Будь здоров!». Сильные, смелые, ловкие. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Питание и здоровье 1 ч.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Питание и спорт. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Мое здоровье 3 ч.

Марафон. Сколько стоит твоё здоровье. Береги зрение смолоду. Как избежать искривления позвоночника. Мы за здоровый образ жизни. Курить – здоровью вредить. Любимые игры.

Я в школе и дома 6 ч.

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Новая игра. Теннис. Техника и тактика игры. Мои любимые игры. Давайте поиграем. Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься. Что такое дружба. Как дружить в школе.

Олимпийские игры 5 ч.

Олимпийские игры Древней Греции. Быстрее. Выше. Сильнее. Олимпийские игры современности. Олимпийцы среди нас. Зимние и летние виды спорта. Путешествие в Спортландию.

Я и мое окружение 1 ч.

Школа – территория здоровья. Делу время – потехе час. Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься.

Вот и стали мы на год взрослее 2 ч.

Сильные. Смелые. Ловкие. Мой двигательный режим в течение дня. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни.

Режим дня 3 ч.

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.

Гигиена 2 ч.

Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Физическая активность 20 ч.

Подвижные игры.

Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Всего, час.	В том числе	
			Лабораторные, практические, самостоятельные работы	Контрольные работы
I	Введение	3	2	
II	Питание и здоровье	1		
III	Моё здоровье	3	2	
IV	Я в школе и дома	6	5	

V	Олимпийские игры	5	4	
VI	Я и моё ближайшее окружение	1		
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2	1	
VIII	Режим дня	3	2	
IX	Гигиена	2	1	
X	Физическая активность	8	8	
	Итого:	34		

Поурочно – тематический план

10-11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.
I	<i>Введение</i>	3 часа
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	По стране «Будь здоров»	1
3	Сильные! Смелые! Ловкие!	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	1 час
4	Питание и спорт	1
III	<i>Моё здоровье</i>	3 часа
5	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
6	«Мы за здоровый образ жизни» Курить – здоровью вредить.	1
7	Любимые игры.	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6 часов
8	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1
9	Новая игра. Теннис. Техника и тактика игры.	1
10	Новая игра. Теннис. Техника и тактика игры.	1
11	Новая игра. Теннис. Техника и тактика игры.	1
12	Мои любимые игры	1
13	Практикум: давайте поиграем	1
V	<i>Олимпийские игры</i>	7
14	Олимпийские игры Древней Греции 776 г. до н.э.	1
15	Быстрее! Выше! Сильнее!	1
16	Олимпийские игры современности. 1896 г. Пьер де Кубертен. Олимпийцы среди нас.	1
17	Зимние и летние виды Спорта.	1

18	Путешествие в Спортландию.	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	1 час
19	Школа – территория здоровья	1
VII	Вот и стали мы на год взрослей	2 часа
20	Сильные! Смелые! Ловкие!	1
21	Мой двигательный режим в течение дня.	1

VIII	Режим дня	3 часа
22	Работа над проектом «Планируем день».	1
23	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1
24	Режим дня на каждый день.	1
IX	Гигиена	2 часа
25	«В здоровом теле – здоровый дух».	1
26	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода».	1
X	Физическая активность	8 часов
27	Волшебная страна - Здоровье	1
28	Спортивная эстафета	1
29	Самые ловкие и смелые	1
30	Путешествие в страну спорта	1
31	Игра «Учимся не болеть»	1
32	Правила поведения на природе	1
33	Активное занятие на стадионе	1
34	Вот и стали мы на год взрослее. Итоги года	1

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред. сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-7 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. 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.

8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с

5. Лист внесения изменений и дополнений

Дата проведения урока планируемая	Дата проведения урока фактическая	Тема урока	Основание для внесения изменений в программу (номер, дата приказа, причина)