

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы А.И. Дырина
п.г.т. Балашейка муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей естественно-
научного цикла и
здоровьесбережения
Руководитель _____
Сидорова В.М.
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Милославская Н.Н.
29.08.2022 г.

Утверждена приказом
№ 468 - ОД от 29.08.2022 г.
Директор:
_____ Сибутина И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления
«Мы - за здоровье»
на уровне среднего общего образования
10-11 классы

2022 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Мы-за здоровье» на уровне среднего общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613), Основной образовательной программы среднего общего образования и плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы - за здоровье» составлена на основе авторской программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Авторы: Попова Е.В., Старолавникова О.В. Издательство: г.Санкт – Петербург.

Программа внеурочной деятельности «Мы - за здоровье» рассчитана на 34 часа в год в 10-11 классах.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мы - за здоровье»

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- делать выбор в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявлять позитивные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявлять дисциплинированность и упорство в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре, походе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, формирование культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Содержание курса внеурочной деятельности «Мы – за здоровье» с указанием форм организации и видов деятельности.

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с содержанием программы, разъяснение разделов программы и их содержания.
Варианты реализации программы.

Виды деятельности: аудиторная.

Формы деятельности: групповая, беседа, просмотр и обсуждение презентации и видеофайлов.

2. Уроки здоровья

Ознакомление с правилами личной гигиены.

Значение утренней гимнастики, занятий физической культурой.

Влияние окружающей среды на здоровье человека.

Чередование труда и отдыха.

Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Развитие познавательных процессов

Вредные привычки.

Настроение в школе и дома.

Социально - одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении.

Гигиена одежды.

Правила хорошего тона.

Ведение здорового образа жизни.

Правила питания.

Отсутствие вредных привычек для организма и необходимость заботы о своём здоровье

Выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Виды деятельности: аудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах), индивидуальная (работа с педагогом), беседа, дискуссия, просмотр и обсуждение видеоматериалов, выставки, практические занятия, проблемно - творческие работы, презентации, спортивные упражнения, игры, конкурсы.

3. Быстрее, выше, сильнее

«О, спорт - ты мир» - Олимпийское движение и история ВФСК ГТО.

Беседа, о влияние физической культуры на развитие организма и развитие двигательных возможностей.

Проведение спортивных игр и подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств, для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО в спортивном зале и на школьном стадионе.

Подготовка и проведение совместного мероприятия с учащимися начальной школы «Спорт - это наше здоровье».

Виды деятельности: аудиторная, внеаудиторная.

Формы деятельности: групповая (работа в парах), индивидуальная (работа с педагогом), беседа, обсуждение видеофайлов, отработка технических элементов, учебная игра, соревнования, спортивные упражнения, игры, конкурсы.

4. Поход с элементами ориентирования

Отбор туристических навыков.

Изучение способов ориентирования, правила поведения в походе. Окончательно отбираем не более четырех видов туристских навыков и трех способов ориентирования, которые будут оцениваться на практике в походе.

Практическая отработка туристских навыков. При обучении ориентированию на местности можно использовать практические работы «Ориентирование на площадке» и «Сопоставление топографической карты с местностью»

Тренировочные занятия (ориентирование в школе, школьном дворе, парковое ориентирование на местности)

Туристический поход на 5 км (для возраста с 11 до 12 лет) или на 10 км (для возраста с 13 до 15 лет) в весеннее время.

Виды деятельности: аудиторная, внеаудиторная.

Формы деятельности: групповая и индивидуальная, беседа, экскурсии, поход, отработка технических приемов.

5. Заключительное занятие

Подведение итогов, обсуждение достигнутых результатов, самооценивание учащимися результатов своей деятельности.

Формы деятельности: аудиторная, групповая.

Виды деятельности: беседа, просмотр и обсуждение видеоматериала.

Тематическое планирование

10-11 классы

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	
2	Уроки здоровья	10	
3	Быстрее, выше, сильнее	9	
4	Поход с элементами ориентирования	13	
5	Заключительное занятие	1	
Итого за год:		34	

